



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

GESUNDHEIT

CHANGE-MANAGEMENT

FÜHRUNGSKRÄFTE

ALLE MITARBEITENDEN



MUT ZUR ANGST

Umgang mit Ängsten und Wege zur Zuversicht

WORUM ES GEHT

Führungskräfte und Mitarbeitende sind heute nicht mehr nur einem hohen Leistungsdruck ausgesetzt, sondern auch einer wachsenden Verunsicherung. Wie wird die Arbeit der Zukunft aussehen (Arbeit 4.0, Digitalisierung ...) und was wird das für mich persönlich bedeuten? Die Beschleunigung von Kommunikations- und Veränderungsprozessen hat verstärkte Ausmaße angenommen, die nicht mehr nur immer mehr Menschen betreffen, sondern zunehmend auch belasten und bei vielen (Zukunfts-)Ängste auslösen. Zeit- und Selbstmanagement plus Stressbewältigungstechniken alleine als Hilfestellung reichen häufig nicht mehr aus. Damit Arbeitsgruppen und Teams handlungs- und leistungsfähig bleiben, braucht es Führungskräfte, die sich ihren Ängsten und denen ihrer Mitarbeitenden stellen.

ZIEL DES SEMINARS

Den Teilnehmenden ein tieferes psychologisches Verständnis vermitteln, um passende „Behandlungswege“ zu kennen. Dies geschieht im Seminar anhand konkreter Situationen aus dem Arbeitsalltag der Teilnehmenden, die dann individuell und gemeinsam praxisorientiert „bezwungen“ werden.

INHALTSÜBERSICHT

-  Das Wesen der Angst kennen
-  Emotionen und Stress verstehen
-  Arten und Varianten der Angst (die Schreckgespenster) erkennen
-  Verschiedene Angsttypen unterscheiden
-  Ängsten begegnen und sie bezwingen
-  Mut und Zuversicht fördern
-  Mit Widerständen umgehen