

Workshops, Inhouse-Seminare und Vorträge zur Steigerung der Vitalität, Gelassenheit und Stress-Resistenz im Arbeitsleben

Im Arbeitsprozess ist jedermann und jede Frau täglich mit der Herausforderung konfrontiert, komplexe Aufgaben ebenso effektiv zu erledigen wie Routinearbeiten. Was zählt, ist das Ergebnis. „Nebenbei“ werden Telefongespräche angenommen, E-Mails beantwortet, Entscheidungen getroffen, Meetings einberufen...

Flexibilität und Stress-Resistenz sind Eigenschaften, über die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter jeder Ebene verfügen sollten. Auch der permanente Wandel in der Wirtschaft fordert eine Bereitschaft, sich ständig neuen Begebenheiten anpassen zu können.

Dennoch: Es ist wissenschaftlich erwiesen¹, dass Menschen dann am effektivsten arbeiten, wenn sie ganz bei der Sache sind, sich gelassen fühlen. Äußerer und/oder innerer (Leistungs-)druck erhöhen die Fehlerquote, destabilisieren die Gesundheit und führen zu einem Umgang, in dem Konflikte und Missverständnisse vorprogrammiert sind. Auf der anderen Seite ist wirtschaftliches Arbeiten ohne Performance nicht denkbar.

Die Angebote von Relax your work® setzen an diesen Erkenntnissen an.
Wir bieten Seminare und Kickoff-Vorträge zu folgenden Themen an:

- * Dem Burnout keine Chance – von der Entdeckung der Gelassenheit
- * Selbstmanagement: Überblick behalten auch in stressigen Zeiten
- * Burnout-Prävention – eine ernstzunehmende Aufgabe als Führungskraft!
- * Der rückenfreundliche Arbeitsplatz: Tipps und Übungen für den Alltag
- * Den Stresslevel aktiv senken: Medizinische Hintergründe und praktische Übungen
- * Finden statt suchen: Umgang mit E-Mails, sinnvolle Ablage, aufgeräumter Schreibtisch
- * Wer gehört in cc? E-Mail-Kommunikation und -Etikette

Die einzelnen Bausteine sind variabel miteinander kombinierbar.
Wir erstellen Ihnen gern ein passgenaues Angebot für Ihr Team.

Sibylle Kaminski und Team

Relax your work®

www.relaxyourwork.de

Tel. 0221 – 9229689

¹ u.a. 2009 Psychologischen Institut der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen (RWTH) unter der Leitung von Prof. Iring Koch, siehe auch: Spiegel online zum Thema Multitasking 16.08.2008 et al