

# Gegen den Druck!



## Gezielte Entlastung im Job & privat. 12-Punkte-Programm.

### Der Druck steigt

Unabhängig ob Generation, X, Y oder Z – jeder von uns ist täglich einer Vielzahl von Anforderungen und Erwartungen ausgesetzt – ob als Führungskraft, als Projektleiter oder Mitarbeiter. Berufliche Leistungsfähigkeit, Privatleben, eigene Interessen und häufig auch die Gesundheit bleiben dabei auf der Strecke.

Um mit der Vielzahl an Anforderungen souverän umgehen zu können und sich dabei gezielt zu entlasten, ist ein Bündel an Kompetenzen erforderlich.

Genau hier setzen wir mit unserem Angebot an.

### Das 12-Punkte-Programm – die Inhalte

Druck wirkt immer von zwei Seiten:

Zum einen aus jedem selbst heraus – der eigenen Einstellung, Struktur und Positionierung. Zum anderen erzeugt die Umwelt mit ihren Anforderungen und Erwartungen stetig Druck.

Unser Programm spiegelt mit seinem ganzheitlichen und praxisorientierten Ansatz beide Seiten wider.



#### Teil 1

##### Was jeder an sich tun sollte

- 1 Klare Sicht schaffen
- 2 Die eigenen Ziele definieren
- 3 Innere Antreiber erkennen
- 4 Terminplan aufräumen
- 5 Aufgaben strukturieren & planen
- 6 „Nein“-sagen

#### Teil 2

##### Was jeder mit seinem Umfeld tun kann

- 7 Wechselseitige Erwartungen klären
- 8 Sprechen – aber ist es auch verstanden?
- 9 Die „rote Linie“ ziehen
- 10 Die eigene Meinung vertreten
- 11 Das Umfeld mitnehmen
- 12 Führen in alle Richtungen

# Gegen den Druck!

## Zielgruppe

Dieses Programm hilft jedem, der sich Druck ausgesetzt fühlt und mit mehr Druck besser umgehen will.

Für Sie haben wir es entwickelt – egal ob Sie Führungskraft, Projektleiter oder Mitarbeiter sind.

## Gezielte Entlastung im Job & privat. 12-Punkte-Programm.

### Warum ein neues Programm?

Am Markt bekannte Führungskräfte- und Mitarbeiter-Entwicklungsprogramme sind häufig sehr umfangreich, fokussieren meist nur auf Methodenvermittlung und sind dazu langfristig angelegt. Einzeldisziplinen wie das zur Problemlösung gern genutzte „reine“ Zeitmanagement erweisen sich als zu kurz gegriffen. Und willkürlich gewählte Einzelthemen, die meist unsystematisch bearbeitet werden, reduzieren kaum Druck.

**Unser 12-Punkte-Programm** kombiniert aus einer ganzheitlichen Perspektive heraus Methoden, Vorgehensweisen und Werkzeuge aus unterschiedlichen Disziplinen für den Umgang mit dem Alltagsdruck in Beruf und Privatleben – praxisnah, professionell und nachhaltig.

### Die Formate

Komprimierter 2-Tages-Workshop, 2x2-Tage-Intensivprogramm oder Impulsvortrag mit anschließender Diskussion – das Format passen wir an die Zielstellung unserer Auftraggeber und die spezifischen Herausforderungen der Teilnehmer an.

### Bonus

Jeder Teilnehmer erhält ein Exemplar des Ratgebers „Das Anti-Druck-Buch.

Wie Sie sich im Job und privat gezielt entlasten“.

### Sie wollen mehr über unser 12-Punkte-Programm erfahren?

Wir freuen uns über Ihre Kontaktaufnahme.

E-Mail: [office@sabine-dietrich.eu](mailto:office@sabine-dietrich.eu)

Telefon: +49 2129 5909 716

