

## **Positives Denken und Stressbewältigung**

Ständiger Termin- und Leistungsdruck, uneingeschränkte Erreichbarkeit, dazu der Vorsatz, es Kollegen und Führungsetage recht machen zu wollen und bestenfalls kein Anliegen bis zum nächsten Tag aufzuschieben. Fast jeder Arbeitnehmer kennt Situationen, in denen er das Gefühl hat, dem Druck am Arbeitsplatz nicht mehr standhalten zu können. Das Ergebnis: Er fühlt sich erschöpft und kann sich immer schlechter auf das Wesentliche konzentrieren. Schlimmstenfalls riskiert er womöglich sogar einen Burn-out. Um einer vollständigen Erschöpfung vorzubeugen, ist es deshalb ratsam, sich rechtzeitig mit Maßnahmen zur Stressbewältigung vertraut zu machen. Dazu gehört nicht nur die Kunst, zu entspannen und die eigenen Anschauungen von einem pessimistischen Standpunkt aus in positives Denken umzuwandeln. Vor allem hilft auch ein gesundes Selbstbewusstsein dabei, Stresssituationen zu entschärfen und die berufliche Anspannung ein bisschen gelassener zu nehmen.

Die richtigen Techniken helfen Ihnen dabei, Stress und Burn-out vorzubeugen. Im Seminar „Positives Denken und Stressbewältigung“ vom Management-Institut Dr. A. Kitzmann lernen Sie, wie Sie mit gezielten Entspannungs- und Stressbewältigungsmethoden dem Druck am Arbeitsplatz entgegenwirken. Im Fokus steht dabei immer die Hinwendung zum positiven Denken. Hierzu wird den Teilnehmern die Grundlagen des mentalen und autogenen Trainings sowie Muskelentspannungstechniken beigebracht, sie werden in die Kunst der kurzen Pausen eingeführt und lernen, wie sie aus eigener Kraft zur Ruhe finden können. Durch die Übungen werden die Leistungsfähigkeit, aber ebenso die Kreativität und Gelassenheit des Einzelnen merklich gesteigert. Dadurch sind Sie zukünftig in der Lage, in kritischen Situationen den Überblick zu behalten und auch mal „nein“ zu sagen, wenn die Zeit knapp wird. Das hilft dabei, Aufgaben zu priorisieren und dem Stress Widerstand zu leisten. Auf diese Weise können Krankheiten und somit betriebliche Ausfälle gemindert werden – das Wohlbefinden am Arbeitsplatz steigt und dann kann auch die Zeit nach Feierabend wieder genossen werden.

Haben Sie Fragen zum Seminar? Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann antwortet Ihnen gern persönlich. Bitte rufen Sie uns dazu unter 0251/202050 an oder schreiben Sie eine E-Mail an [info@kitzmann.biz](mailto:info@kitzmann.biz). Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung.

Management-Institut Dr. A. Kitzmann  
Frau Dr. Jana Völkel-Kitzmann  
Dorpatweg 10  
48159 Münster

Telefon: +49 251 202050  
Fax: +49 251 2020599



E-Mail: [info@kitzmann.biz](mailto:info@kitzmann.biz)  
Internet: [www.kitzmann.biz](http://www.kitzmann.biz)

Das Management-Institut Dr. A. Kitzmann ist eine Weiterbildungseinrichtung, die sich vornehmlich an Führungskräfte aus Wirtschaft und Verwaltung wendet. Das Institut ist 1975 gegründet worden und hat sich auf die Weiterbildung von Führungskräften spezialisiert.

Leiter des Instituts ist Dr. Arnold Kitzmann, Autor der Bücher „Massenpsychologie und Börse“, Gabler Verlag 2008, „Persönliche Arbeitstechniken und Zeitmanagement“, 3. Aufl. Ehningen 1998, „Grundlage der Personalentwicklung“, Lexika-Verlag München 1982 und „Das Assessment-Center“, BVB Bamberg, 3. Auflage 1990. Außerdem sind über 90 Artikel über die Arbeit des Instituts in Fachzeitschriften erschienen.

Derzeit arbeiten für das Institut 30 Trainer, die über eine abgeschlossene Hochschulausbildung verfügen und zusätzlich mehrere Jahre Praxis aufweisen. Die meisten dieser Referenten fühlen sich der humanistischen Psychologie verpflichtet.

Ziel des Instituts ist eine praxisgerechte Vermittlung der wichtigsten Schlüsselqualifikationen für Führungskräfte. Die zugrundeliegende Philosophie geht davon aus, dass auch in einer Leistungs- und Konkurrenzsituation wichtige menschliche Fähigkeiten im Vordergrund stehen. Der ermittelte Trainingsbedarf wird in maßgeschneiderten Trainingslösungen umgesetzt.

Auch in diesem Jahr empfehlen wir Ihnen unsere bewährten Seminare. Aus dem Themenbereich Kommunikation werden insbesondere die Veranstaltungen Rhetorik, Argumentations- & Überzeugungskraft, sowie Präsentationstechniken nachgefragt. In dem Bereich Führung, welchen wir als einen unserer Kernkompetenzen betrachten, erfreuen sich die Seminartitel Führungsverhalten, Change-Management und Assessment-Center besonderer Beliebtheit. Die Seminare Persönliche Arbeitstechniken & Zeit-Management und Projektmanagement stellen nach wie vor die Klassiker in dem Themenschwerpunkt Arbeitstechniken und Organisation dar. Den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung haben wir nunmehr auf insgesamt 17 Seminartitel ausgebaut. Die beliebtesten hiervon sind Wie wirke ich auf andere?, Emotionale Intelligenz, Kreativitätstechniken, Persönlichkeitsentwicklung, sowie Stressbewältigung. Die Veranstaltungen Verkaufstraining und Preisargumentation & Abschlusstechnik ergänzen unser Seminarangebot im Bereich der Verkaufstechniken.