

Spezialthemen

**Umgang mit Stress
Burnout vorbeugen**

**Souveräner Umgang
mit Emotionen**

Erfolgsfaktor Stimme

Gewinnende Kommunikation

Jeder einzelne Berater von mevissen-consulting hat ein persönliches Spezialgebiet, für das er sich durch eine spezifische Ausbildung oder seinen Werdegang mehr als alle anderen qualifiziert hat.

Es handelt sich bei den Spezialthemen um zweitägige Seminare, die Sie durch ein zweites Modul für Fortgeschrittene aufstocken können.

Umgang mit Stress / Burnout vorbeugen

Termindruck, Leistungsdruck, Konkurrenzdruck ...

Symptome wahrnehmen

Die Zunahme an Arbeitsbelastungen beeinträchtigt die Motivation, die Identifikation und letztendlich die Leistungsfähigkeit einzelner und ganzer Abteilungen.

Stressmuster erkennen

Vor allem Führungskräfte sind geneigt sich über ein gesundes Maß hinaus für das Unternehmen zu engagieren – nicht selten auf Kosten von Freizeit und Privatleben (Überstunden, keine Zeit für Pausen usw.)

Druck kanalisieren

Ein Ungleichgewicht, dass auf Dauer zu Stimmungsschwankungen, Schuldgefühlen, Schlaf- und Konzentrationsstörungen führt.



In diesem Seminar lernen Sie ...

- wie Sie die eigenen Stresssymptome frühzeitig erkennen
- welche inneren Programme Sie tagtäglich antreiben
- wie Sie die verfügbare Zeit effektiver nutzen
- wie Sie sich rechtzeitig entspannen können, um beruflich leistungsfähig und im Privatleben agil zu bleiben.

Souveräner Umgang mit Emotionen

Was wäre ein Ziel ohne Leidenschaft ...?

Emotionen wahrnehmen

Emotionen akzeptieren

Emotionen integrieren

Im zielorientierten Unternehmensalltag erscheinen Emotionen oft als Störfaktor. Emotionen lenken ab vom Wesentlichen, behindern den Umgang mit objektiven Daten und untergraben die Autorität – so die Befürchtung vieler Führungskräfte in Unternehmen.

In der Folge wird der Sinn und die Wichtigkeit von sachlichen Argumenten zwar ständig neu propagiert, letztendlich jedoch überbewertet. Denn was wäre die Zielorientierung ohne den Ehrgeiz das Ziel zu erreichen, ohne den Ärger bei Rückschlägen und ohne den Stolz auf die eigene erbrachte Leistung?

Emotionen wie Freude und Hoffnung sind die Triebfeder unserer Aktivitäten, Emotionen wie Enttäuschung und Angst können unsere Energie lähmen. Emotionen sind weder richtig noch falsch - aber man kann richtig oder falsch, im Sinne von hilfreich oder nicht hilfreich, mit ihnen umgehen.

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie ...

- „förderliche“ Emotionen erzeugen
- in emotionalen Situationen an Souveränität gewinnen
- Konflikten vorbeugen und Konflikte schneller lösen
- reibungslos Ihre Ziele erreichen
- mehr Akzeptanz von Ihren Mitarbeitern erhalten

Erfolgsfaktor Stimme – ein professionelles Stimmtraining

Stimme und Sprechweise haben eine entscheidende Wirkung (38%) auf Überzeugungskraft und Ausstrahlung ...

Ausstrahlung

Im direkten Gespräch und am Telefon, profitieren Sie vom gezielten Einsatz einer klaren, kraftvollen und angenehmen Sprechweise. In allen herausfordernden beruflichen Situationen, bei Präsentationen und Verhandlungen gewinnen Sie an Souveränität und Präsenz.

Überzeugungskraft

Belastbarkeit

Sie trainieren den professionellen Einsatz Ihrer Stimme. Durch stimm- und atemtechnische Übungen optimieren Sie Ihren Stimmausdruck in Klang, Tragfähigkeit, Lautstärke und Modulation. Ein gezieltes Artikulationstraining steigert Ihre Verständlichkeit.

Ziele dieses Seminars

- Souveräne Ausstrahlung und Überzeugungskraft in herausfordernden beruflichen Situationen
- Bessere stimmliche Belastbarkeit, speziell für Menschen, die in Ihrem Beruf viel sprechen
- Mehr Sicherheit und Präsenz bei Sprechunsicherheit, Stress und Lampenfieber.

Gewinnende Kommunikation

Der Erfolg eines Unternehmens basiert auf einer „gewinnenden Kommunikation“ – geprägt von Klarheit, Ehrlichkeit und Empathie ...

Klarheit

„Wir können nicht nicht kommunizieren ...“ auch wenn wir nicht mit konkreten Worten sprechen, so kann ein Schweigen oder auch nur ein Blick manchmal sehr vielsagend sein...

Ehrlichkeit

Empathie

Nichts ist so facettenreich, vielschichtig und überraschend wie die zwischenmenschliche Kommunikation. Wir kommunizieren auf einer bewussten und unbewussten Ebene, wir kommunizieren über die Worte, die wir aussprechen, über unsere Körpersprache und über unsere Stimme, wir kommunizieren auf der Sach- und auf der Beziehungsebene.

So wie wir kommunizieren können wir verstanden werden oder missverstanden, wir können uns mit dem Gesprächspartner einig sein oder in Konflikt geraten. Sich auf Anhieb richtig zu verstehen scheint eher ein Glücksfall zu sein als tägliche Realität.

Durch dieses Seminar erreichen sie, dass ...

- ... man Ihnen besser zuhört
- ... andere Ihre Anliegen ernster nehmen
- ... Sie besser verstanden werden
- ... Sie andere besser verstehen
- ... Sie schlagfertiger werden