



Seminar Führungslehre - Baustein B - (Stress und Führungsverhalten)

Inhalte

- Stress-Theorien
- Stressauslöser und Stressverhalten
- Reaktionen auf Stress
- Persönlichkeitstypologie
- Stress und Persönlichkeit
- Innere Antreiber
- Methoden zum Umgang mit Stress
- Übungen zur Stressreduktion

Ausbildungsziel

Der Teilnehmer kann selbstständig ein persönliches Stress-Management durchführen.

Zielgruppe

Führungskräfte, die ihr eigenes Stressverhalten kennen lernen wollen, um die Flexibilität im Umgang mit Stress zu erhöhen und dadurch das Stressverhalten besser kontrollieren zu können.

Dauer

5 Tage

Voraussetzungen

Seminar Führungslehre - Baustein A - (Persönlichkeit und Führungsverhalten) oder: Seminar für Feuerwehrführungskräfte „Umgang mit Konflikten“ (Baustein A) bis 1999.

Hinweise

Keine

Anmerkungen

Der Teilnehmer benötigt keine Dienstkleidung.