

*Vom Bildungswissen zum Handlungswissen – Wissen produktiv machen ist die Herausforderung wirksamen Managements*

## Stressbewältigung im Management Alltag

### Kategorie: Management und Persönlichkeit

#### Hintergrund

Stress ist die Geißel der Menschheit und Ursache vieler Erkrankungen. Burnouts werden erst erkannt, wenn es zu spät ist. Die Informationsflut und die Entscheidungsängste im Management erzeugen Druck, der oft nicht verkraftet wird. Leider zeigen sich die Auswirkungen erst nach Jahren. Falsche Management Entscheidungen werden sofort sichtbar. Das Beherrschen von Stresssituationen ist daher entscheidend für ein umsichtiges Management. Lernen Sie von einem Großmeister, der selbst Manager war und mit Ihnen fernöstliche Techniken übt.

#### Teilnehmerkreis

Führungskräfte die Entscheidungssicherheit bewahren wollen und länger leistungsfähig bleiben möchten;



### Voraussetzung

Offenheit für andere Kulturen und neue Zugänge;

### Ziele und sichtbare Resultate

Sie erlernen Techniken die Ihnen helfen speziell zwischendurch zu entspannen. Vermeidung von Streßschäden und Vorbeugung von streßgesteuerten Fehlverhalten. In der Ruhe und in der Besonnenheit liegt die Kraft der Entscheidung. Alltagstaugliche spezielle überlieferte fernöstliche Methoden aus der Zen Meditation zur Energieerhaltung (Energieaufbau) werden geübt. Ihre Streßresistenz wird erhöht;

### Inhalte und Programm

Bestimmung des persönlichen Stresslevels; Abstimmung des Programms auf Individualsituation, selektierte Übungen. Das Programm findet im ruhigen Ambiente (z.B. Kloster) in einer Kleingruppe mit maximal sieben Personen statt;

### Didaktik

Theorie und Praxisübungen;

### Referenten

**Komm. Rat Gert Beirer**

Großmeister und Lektor

### Der Seminarüberblick

**Titel:** Stressbewältigung im Management Alltag

**Dauer:** 2 Tage

**Ort:** Wien und Umgebung

**Anmeldung:** [management@vist.cc](mailto:management@vist.cc)

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VIST – Vienna International School of Thought unter [www.vist.cc](http://www.vist.cc)