



International Business School



Stress? Du entscheidest, wie Du lebst!

Das Stresskompetenztraining nach der Lotus-Strategie®

Stress: Du entscheidest, wie Du lebst!

Im beruflichen Kontext sind wir häufig mit hoher Arbeitsbelastung, Zeit- und Leistungsdruck sowie zwischenmenschlichen Problemen konfrontiert. Das macht unzufrieden und löst Blockaden aus. Mit der Lotus-Strategie wurde ein Programm entwickelt, wie Sie Ärger, Stress und Druck an sich abperlen lassen und gelassener und souveräner mit diesen Situationen umgehen können.

**Buchen Sie dieses Seminar
massgeschneidert und firmenintern!**

In diesem Seminar analysieren Sie individuelles Erlebens- und Verhaltensmuster unter Stress und erarbeiten persönliche Strategien zur Resilienzsteigerung. Dabei spielt der Aufbau mentaler Stärke eine ebenso große Rolle wie der Vermittlung effektiver Resilienz-Techniken. Nehmen Sie sich die Zeit, damit Sie in Zukunft der Hektik Ihres beruflichen Alltags gestärkt, gelassener und widerstandsfähiger gegenüberstehen können.



Dr. Eva Brandt ist Erziehungswissenschaftlerin. Seit 20 Jahren erfolgreiche Entwicklerin von

Führungspersönlichkeiten, Unternehmensberaterin, lizenzierter Business-Coach, Management-Trainerin und Wissenschaftlerin. Dr. Eva Brandt bietet Führungstrainings im Bereich Verkauf und Kommunikation, Teamentwicklung und Selbstmanagement an, welche sie für erstklassige Führungskräfte grosser Unternehmen individuell entwirft und zielorientiert umsetzt. Sie ist Inhaberin zahlreicher Trainer-Lizenzen (STRUCTOGRAM, BIP, Insights-MDI und AlphaSkills) und Geschäftsführerin. 2014 erweiterte sie ihr Portfolio im Bereich Gesundheitsmanagement und entwickelte die Lotus-Strategie® zur Steigerung der Stresskompetenz.

Unsere Kunden schätzen ihr breites und tiefgründiges Know-how sehr. Sie versteht es, mit ihrer charmanten und wertschätzenden Art, Menschen fundierte Kenntnisse der eigenen Persönlichkeit zu vermitteln.

« Dr. Eva Brandt ist eine sehr erfahrene Kursleiterin, die das Thema ausgezeichnet vermitteln kann – absolut empfehlenswert! »

Manfred Obrist, Produktexperte
Sulzer Micpac AG

Seminarinhalt

Die Lotus-Strategie ist ein expertenbasiertes Konzept für Fach- und Führungskräfte zur Stärkung der Stresskompetenz und zur Förderung der Resilienz. Es umfasst alle zentralen, wissenschaftlich anerkannten, stressrelevanten Bereiche und arbeitet mit sieben strategischen, bedarfsorientierten Modulen. In diesem Seminar werden die Stressoren und Belastungsbereiche analysiert, sowie entsprechende hilfreiche kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien erarbeitet und implementiert. Sie lernen eine effektive Strategie zur Förderung der Stresskompetenz und Steigerung der Resilienz.

- **Veränderungsstrategie:** Unsere Veränderungsstrategie sensibilisiert Sie für die bestehende Stressproblematik und zeigt Ihnen, welche Veränderungen wichtig und richtig sind.
- **Akzeptanzstrategie:** Mit der Akzeptanzstrategie gewinnen Sie ein Gespür für Ihre stresserzeugenden Automatismen und bekommen Alternativwege aufgezeigt. Die Strategie zeigt Ihnen, welcher Stresstyp Sie sind und welche Strategien für Sie persönlich angezeigt sind.
- **Lösungsstrategie:** Die Vermittlung der Lösungsstrategie befähigt Sie zur Lösung Ihrer Probleme und Bewältigung Ihrer Hindernisse.
- **Wertestrategie:** Die Wertestrategie entwickelt Ihre innere Stärke durch expertenbasiertes Mentaltraining.
- **Netzwerkstrategie:** Mit Hilfe der Netzwerkstrategie prüfen wir die Qualität des persönlichen Unterstützungsnetzwerks und generieren ein stärkendes Umfeld zur Zielerreichung.
- **Alphastrategie:** Die Alphastrategie verschafft Ihnen Zugang zu Ihrem inneren Kompass und verhilft Ihnen zu mehr Leistungsfähigkeit und Gelassenheit.
- **Sinnesstrategie:** Sie lernen, sich und Ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und für Ihr eigenes Wohlbefinden Sorge zu tragen.

Weitere Informationen zur Veranstaltung

 www.zfu.ch/go/srt

Persönliches Feedback-Gespräch

Sie haben die Möglichkeit, ein 10-minütiges persönliches Feedback-Gespräch mit der Referentin zu führen. Nutzen Sie dieses optionale Angebot.

Jetzt anmelden

www.zfu.ch/go/srt

Stress? Du entscheidest, wie Du lebst!

Preis: CHF 2980.–

**06.–07.11.2019 in Thalwil
am Zürichsee, Hotel Sedartis ******

**05.–06.11.2020 in Thalwil
am Zürichsee, Hotel Sedartis ******

Tag 1 9.00–17.00 Uhr

Tag 2 9.00–16.00 Uhr

Kontakt und Beratung

Customer Care Center

Tel. +41 44 722 85 00, anfragen@zfu.ch

Allgemeines

Im Preis inbegriffen sind: Seminarunterlagen, Verpflegung und Testat.

Ab dem 2. Teilnehmer derselben Firma
10% Rabatt.

ZfU-AGBs

www.zfu.ch/informationen/agb

**Top-Seminare:
Für Ihren beruflichen
und persönlichen
Vorsprung.**