

Kompetent unter Druck



Stresskompetenz und mentale Stärke im Arbeitsalltag

Die Anforderungen im Arbeitsalltag steigen – gleichzeitig nehmen Druck, Komplexität und Kommunikationsanforderungen zu.

Die Seminarreihe „Kompetent unter Druck“ unterstützt Mitarbeiter dabei, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben.

Praxisnah, verständlich und direkt im Arbeitsalltag umsetzbar.

Format

Modular aufgebautes Trainingskonzept mit 3 aufeinander abgestimmten Seminaren.

Die Inhalte bauen logisch aufeinander auf und vertiefen die Fähigkeit, auch unter Druck ruhig, klar und handlungsfähig zu bleiben.

Alle Seminare sind einzeln buchbar.

Besonders wirkungsvoll als kombinierte Reihe.

Durchführung vor Ort oder online möglich.

Nutzen für Unternehmen

- klar denken auch unter Druck
- souveräner kommunizieren in schwierigen Situationen
- Belastung frühzeitig erkennen und steuern
- stabilere Zusammenarbeit im Team
- langfristig leistungsfähig bleiben
- weniger stressbedingte Reibungsverluste

Manuela Frank-Brandl

Oberkaltenhofstr. 21
93453 Neukirchen

0152/26018142

office@manuelafrankbrandl.de
www.manuelafrankbrandl.de

1 Handlungsfähig unter Druck

- ruhig bleiben
- klar denken
- handlungsfähig bleiben

- Selbstregulation in Stresssituationen

2 Souverän kommunizieren unter Druck

- klar bleiben in schwierigen Gesprächen
- ruhig reagieren
- Eskalationen vermeiden

- Kommunikation in angespannten Situationen

3 Gelassen leistungsfähig bleiben

- Belastung gezielt steuern
- Energie erhalten
- stabil arbeiten trotz hoher Anforderungen

- mentale Stabilität im Arbeitsalltag

Über Manuela Frank-Brandl

Manuela Frank-Brandl ist Mentaltrainer und Stresskompetenzberater. Sie verbindet fundierte Methoden des Mentaltrainings mit körperorientierten Ansätzen wie Atemtechniken und Elementen der Emotionellen Ersten Hilfe.

Teilnehmer lernen, auch in anspruchsvollen Situationen ruhig zu bleiben, klar zu denken und handlungsfähig zu bleiben.

Berufliche Erfahrung im Unternehmenskontext unterstützt eine praxisnahe Umsetzung im Arbeitsalltag.