

# Gelassen bleiben, leistungsfähig bleiben



## Mentale Stabilität bei anhaltender Belastung

Stress gehört zum Arbeitsalltag – doch seine Auswirkungen werden häufig unterschätzt. Unter Druck sinken Konzentration, Kommunikationsqualität und Entscheidungsfähigkeit.

Genau in diesen Momenten entstehen Fehler, Missverständnisse und unnötige Belastung im Team.

Dieses Training vermittelt praxisnahe Strategien, mit denen Mitarbeiter ihr Stressniveau schnell regulieren und auch in anspruchsvollen Situationen klar und handlungsfähig bleiben.

Praxisnah.  
Direkt umsetzbar.  
Spürbare Wirkung direkt im Training.

---

Ein Seminar aus der Reihe: „Kompetent unter Druck“

Weitere Seminare der Reihe:

- „Handlungsfähig unter Druck“
- „Souverän kommunizieren unter Druck“

einzelnen oder als aufeinander aufbauende Seminarreihe buchbar

Nutzen für Unternehmen

- auch bei hoher Belastung ruhig und fokussiert bleiben
- konzentriert arbeiten trotz hoher Anforderungen
- Überlastung frühzeitig erkennen
- weniger Erschöpfung im Arbeitsalltag
- stabilere Leistungsfähigkeit über längere Zeit
- mehr Sicherheit im Umgang mit dauerhaftem Druck

**Manuela Frank-Brandl**

Oberkaltenhofstr. 21  
93453 Neukirchen

0152/26018142

office@manuelafrankbrandl.de

www.manuelafrankbrandl.de

## **Trainingsinhalte**

- eigene Stressverstärker erkennen
- persönliche Belastungsgrenzen frühzeitig wahrnehmen
- gezielte Selbststeuerung im Arbeitsalltag
- kleine Routinen mit großer Wirkung
- langfristig stabil bleiben auch bei hoher Verantwortung
- wirksame Strategien zur mentalen Entlastung

## **Typische Einsatzbereiche**

- dauerhaft hohe Arbeitsbelastung
- hohe Verantwortung
- intensive Projektphasen
- anspruchsvolle Rollen
- erhöhte Anforderungen über längere Zeit

## **Format**

- 1-Tages-Seminar (auch als Halbtagesformat möglich)
- praxisnah und direkt erlebbar
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Durchführung vor Ort oder online

---

## **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.