

Handlungsfähig unter Druck



Selbstregulation in Stresssituationen

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:

- „Souverän kommunizieren unter Druck“
- „Gelassen bleiben, leistungsfähig bleiben“

einzelnd oder als aufeinander aufbauende Seminarreihe buchbar

Nutzen für Unternehmen

- klareres Denken auch unter Druck
- ruhigere und konstruktivere Kommunikation
- weniger stressbedingte Reibungsverluste
- stabilere Zusammenarbeit im Team
- höhere Konzentrationsfähigkeit
- souveräner Umgang mit anspruchsvollen Situationen

Manuela Frank-Brandl

Oberkaltenhofstr. 21
93453 Neukirchen

0152/26018142

office@manuelafrankbrandl.de

www.manuelafrankbrandl.de

Trainingsinhalte

- verstehen, wie Stress Denken und Verhalten beeinflusst
- schnelle Selbstregulation über Atem und Körper
- konkrete Strategien für typische Stresssituationen im Arbeitsalltag
- eigene Stressmuster frühzeitig erkennen und unterbrechen
- kurze Techniken mit sofortiger Wirkung, direkt im Alltag anwendbar

Typische Einsatzbereiche

- hoher Arbeitsdruck
- anspruchsvolle Gespräche
- Konfliktsituationen
- hohe Verantwortung
- viele parallele Anforderungen

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.