

*Die Herausforderungen der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben im Berliner Gastgewerbe liegen weniger in der Logistik, sondern eher in der Kommunikation und dem Respekt. Denn nur über wirksame Kommunikation lassen sich Interessen klären und Lösungen finden. Dies ist eine der Erkenntnisse aus dem Projekt HOGALife und Grundlage der HOGALife-Trainingskonzepte.*

## TRAINING „SELBSTMANAGEMENT - UMGANG MIT STRESS“

Beschäftigte im HOGA-Bereich sind neben ihrer fachlichen Qualifikation besonders als Mensch gefordert. Belastungen strahlen oft ins Privatleben aus. Emotionale Erschöpfung, Kraft- und Leistungsabbau können die Folge sein. Das Seminar zeigt effektive Modelle und Techniken der Stressbewältigung und ein alltagstaugliches Selbstmanagement.

Ziel des Workshops ist es, Merkmale der individuellen Stressfalle aufzudecken und Wege zur Stressbewältigung aufzuzeigen, um langfristig besser arbeiten und zufriedener leben zu können. Schwerpunkt der Schulung stellt die Selbstorganisation am Arbeitsplatz dar. Der effektive Einsatz der wertvollsten Ressourcen – Kraft und Kreativität – ist sowohl im Berufs- als auch im Privatleben eine wesentliche Voraussetzung für den Erfolg.

Durch theoretische Impulse, viele praktische Übungen zur Regeneration und Entspannung und den Austausch der Teilnehmenden untereinander wird ein positiver Lernraum geschaffen. So wird die Veränderungsbereitschaft angeregt und die Motivation steigt, die neuen Strategien in den Alltag zu integrieren.

Dieser Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die Teamarbeit organisieren und leiten.

### TRAINERIN

Cornelia Schmidt



[https://www.xing.com/profile/Cornelia\\_Schmidt44](https://www.xing.com/profile/Cornelia_Schmidt44)

Diplom-Sozialpädagogin,  
Lehrtrainerin & Lehrcoach DVNLP,  
Mediatorin,  
Motivations-Profil-Trainerin,  
Heilpraktikerin (Psychotherapie),  
EMDR Coach/-Therapeutin,  
Business-Struktur-Aufstellerin,  
PEP®-Coach/Therapeutin,  
Business-Trainerin

Fortbildungen in verschiedenen humanistischen Methoden und zur Vertiefung der Kompetenzen als Trainerin und Coach:

Grundlagen systemischer Strukturaufstellung, Gewaltfreie Kommunikation, Mediation für Gruppen und Teams, Dynamic Facilitation, Zaubern für Trainer, Design Thinking, EMDR, PEP®

Das Training „Selbstmanagement – Umgang mit Stress“ wurde im Projekt HOGALife einmal als betriebsübergreifendes Training für Führungskräfte durchgeführt.

## INHALT

### 1. Individuelle Stressfaktoren

- Antreiber, Erlauber
- Meine persönlichen Stressverstärker

### 2. Selbstmanagement beginnt im Kopf

- Positive Arbeitszustände
- Negativer und positiver Stress
- Mentales und physisches Stressmanagement

### 3. Gesunde Selbstführung

- Ziele
- Werte
- Prioritäten

## FEEDBACK DER TEILNEHMENDEN

### Abgefragt wurden:

- Die Erfüllung der Erwartungen insgesamt
- die Praxisnähe der Inhalte
- die Kompetenz der Trainingsleitung und
- der Mehrwert für die berufliche Tätigkeit

**Gesamtnote: 1,5**

(Bewertung im Schulnotensystem)

## VERTIEFUNGSWÜNSCHE DER TEILNEHMENDEN

- Zeitmanagement – wie plane ich Abläufe?
- Zeitquadranten und Prioritäten
- Umgang mit individuellen Stressfaktoren

„Es war sehr locker, fröhlich und hat viel Spaß gemacht. Ich nehme viel mit und werde das Training sehr lange in Erinnerung behalten.“

„Der Austausch mit Teilnehmern aus andern Unternehmen in den Gruppenarbeiten ist total wertvoll.“

„Das Konzept der Antreiber und Erlauber war neu für mich, das würde ich gern vertiefen.“

„Sehr gut fand ich, dass immer wieder betont wurde, wie wichtig Körper und Psyche bei diesem Thema sind.“

