



# SEMINAR „UNTER DRUCK ERFOLGREICH“

## 2 Tage für Führungskräfte und Multiplikatoren in Unternehmen

### UNTER DRUCK ERFOLGREICH - SEMINARTERMINE 2012

"Unter Druck Erfolgreich" ist ein 2-tägiges Seminarangebot, das sich an Führungskräfte und Multiplikatoren in Unternehmen wendet.

- 100% Leistung, wenn es wirklich darauf ankommt
- Negative Stressfolgen rechtzeitig erkennen und Leistungsschwankung und Fehlzeiten vermeiden
- Stressreduktion durch den richtigen Führungsstil
- Mitarbeiter motivieren
- Diss-Stress in Eu-Stress (positiven Stress) verwandeln
- Stress mit Erholungsphasen effizient ausbalancieren
- etc.

Am ersten Tag lernen Sie, Ihre eigenen Kompetenzen mit Stress auszubauen.  
Sie lernen sozusagen am eigenen Leib

- Stress und Stressfolgen zu erkennen
- Stress physiologisch und psychologisch zu regulieren
- positive Emotionen zur Stressbewältigung zu nutzen
- Ihre persönliche Stress-Resistenz auszubauen

Am zweiten Tag lernen Sie Stress in Ihrem Team, Ihrer Abteilung oder Ihrem Bereich zu erkennen und als Führungskraft zu steuern

- Stress und Stressfolgen bei Mitarbeitern zu erkennen
- Auswirkung von Führung und Organisation auf Stress
- Mitarbeiter unter Stress zu unterstützen
- Mitarbeiter zu coachen u. Erkenntnisse aus Tag 1 an Mitarbeiter weiterzugeben

Die "Unter Druck Erfolgreich Tournee" bietet auch Interessierten außerhalb von Berlin die Möglichkeit, die zwei Tage live zu erleben.

### TERMINE FINDEN SIE AUF SEITE 2



# SEMINAR „UNTER DRUCK ERFOLGREICH“

## 2 Tage für Führungskräfte und Multiplikatoren in Unternehmen

### TERMINE

- 28.04. bis 29.04.2012 KÖLN Seminar  
30.04. 2012 KÖLN freier Termin für Inhouse Seminar und Beratung
- 26.05. bis 27.05.2012 HAMBURG Seminar  
28.05. 2012 HAMBURG freier Termin für Inhouse Seminar und Beratung
- 02.06. bis 03.06.2012 MÜNCHEN Seminar  
04.06. 2012 MÜNCHEN freier Termin für Inhouse Seminar und Beratung
- 15.09. bis 16.09.2012 BERLIN Seminar  
17.09 2012 BERLIN freier Termin für Inhouse Seminar und Beratung

### WEITERE TERMINE AUF ANFRAGE

### TRAINER

Dr. Gregor Wittke, Dipl.-Psych.

### PREISE

Das zweitägige Seminar kostet bei einer Anmeldung bis zu 8 Wochen vor dem Seminartermin 880,- Euro (zzgl. 19% MwSt.) pro Person. Spätere Anmeldungen kosten dann 990,- Euro (zzgl. 19% MwSt.) pro Person.

Die Preise für Coaching- und Beratungsstunden erhalten Sie wie auch die Konditionen für Inhouse-Seminare und umfassende Beratungsaufträge auf Anfrage.

### Teilnahmebedingungen für Seminare und Workshops:

Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte die Veranstaltung ausgebucht sein oder abgesagt werden müssen, erhalten Sie den vollen Betrag umgehend zurück. Wenn Sie bis 6 Wochen vor Veranstaltungsbeginn von dem Seminar zurücktreten, überweisen wir Ihnen die eingezahlte Gebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 75,- € zurück. Ein Rücktritt zu einem späteren Zeitpunkt ist nur möglich, wenn der Platz von einem Nachrücker bzw. Ersatzteilnehmer gebucht wird.

Senden Sie bitte Ihre E-Mail an [info@gregorwittke.de](mailto:info@gregorwittke.de) oder rufen Sie direkt an: (030) 50 34 06 36