



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an
Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen,
Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Detaillierten Themenübersicht für 2 tages Intensivseminar finden Sie auf unserer
Internetseite www.stressmanagement-institut.de im Bereich Ausbildung/Weiterbildung.

Oder

fordern Sie unsere **kostenlose Informationsbroschüre** zu Schulungen an.

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Die Zahl weiblicher Führungskräfte zeigt ein dynamisches Wachstum in den letzten Jahren. Das Potential das Frauen in leitende Positionen mitbringen ist in modernen Unternehmen zunehmend bekannt und wird gezielt gefördert. Jedoch:

- Wie gelingt es Beruf und Privates unter einen Hut zu bringen?
- Welche Strategien wenden Frauen an, um beruflich erfolgreich zu sein?

Sie möchten die für Sie optimale Balance zwischen Beruf und Privatleben?

Sie möchten Wege aus der Burnout-Falle finden?

Wir bieten wissenschaftlich erarbeitetes, fundiertes Trainings in „*Emotional Intelligence*“ für Frauen in Führungspositionen, wie Abteilungsleiterinnen, Managerinnen, Geschäftsführerinnen, Teamleiterinnen, Projektleiterinnen, weibliche Nachwuchsführungskräfte sowie alle Frauen, die überzeugen und sich durchsetzen müssen.

Dazu gehören Themen wie:

- Frauen im Spannungsfeld zwischen Karriere und Familie
- Wie Frau in einem männlich dominierten Spiel ihren eigenen Weg gehen kann
- Aufrechterhalten der entscheidenden EQ-Kompetenz trotz Doppelbelastung.
- Rückgewinnung einer gesunden Balance
- Emotional intelligentes Mentaltraining zur konstruktiven und nachhaltigen Nutzung der Leistungskraft
- Professioneller Umgang mit Stress und Burnout
- Wie man emotionale Intelligenz strategisch und geschickt nutzt
- Wie man Emotionen gezielt managt und in die richtigen, nämlich konstruktiven Bahnen lenkt.

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Führen mit emotionaler Intelligenz

Sie erfahren in den wesentlichen Aspekten Ihrer Führungsrolle sicher zu agieren und Ihre persönlichen und fachlichen Stärken mit emotionaler Intelligenz optimal einzusetzen.

Führen mit emotionaler Intelligenz bedeutet:

Ihre emotionale Kompetenz zu steigern. Genauer gesagt, Ihre eigenen Emotionen und die von anderen zu identifizieren, zu nutzen und zu managen. Die Integration von rationalem und emotionalem Stil ist der Schlüssel zu erfolgreicher Führung.

Definition: Emotionale Intelligenz (Peter Salovey & John Mayer, 1990)

- EQ wird als kognitive Leistung definiert: die Fähigkeit eigene und fremde Gefühle zu erkennen, zu unterscheiden und diese Informationen zur Handlungssteuerung zu verwenden.

Die Verbreitung des Begriffs gelang im internationalen Rahmen erst 1995 durch **Daniel Goleman** (populärwissenschaftliches Buch „Emotional Intelligenz“ → Weltbestseller) und er versteht EQ mit persönlicher und gesellschaftlicher Nützlichkeit.

Emotionale Intelligenz (Goleman)

EQ ist, wenn man negative Befinden zurück halten kann und sich auf positive Gefühle konzentriert:

- **Optimismus** - Gewissenhaftigkeit,
- **Motivation** - soziale Verantwortung
- **Empathie** - soziale Kompetenz
- **Selbstvertrauen** - emotionale Expressivität
- **Furchtlosigkeit** - Frustrationstoleranz
- **Belastbarkeit** - psych. Stabilität

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Stärkung und Optimierung Ihrer eigenen Führungs-Persönlichkeit als selbstbewusste Frau.

- **Sie erwerben** Kenntnisse zur Gender Spezifik, insbesondere zum Führungsverhalten von Frauen. Das Ändern von Gewohnheiten oder Verhaltensweisen ist eines der schwierigsten Dinge im Leben. Sie lernen, wie Sie diesen Ablauf auf die unterschiedlichsten Verhaltensweisen und Situationen anwenden können. Damit werden Sie flexibler und schneller, wenn künftig Probleme oder Herausforderungen in Ihrem Leben auftauchen
- **Sie besprechen** und reflektieren Ihren Führungsstil und lernen durch Ihre eigene emotional intelligente Kompetenz bewusst und situationsbedingt **alle Führungsstile** einsetzen zu können.

Die 5 EQ-Punkte lauten:

Visionäres Führen: Zur Verwirklichung gemeinsamer Träume und um individuelle Ziele mit den Unternehmenszielen zu verbinden

Gefühlsorientiertes Führen: Verbindet Menschen miteinander und schafft Harmonie

Demokratisches Führen: Ist wertschätzend für die Beiträge der Mitmenschen, bewirkt Engagement und Einbeziehung

Förderndes Führen: Zur Erreichung interessanter und herausfordernder Ziele

Befehlendes Führen: Gibt in Notsituationen eine klare Richtung vor und verringert dadurch Angst und Unsicherheit

In praktischen Übungen werden die Führungsstile in diesen aktuellen Situationen gelehrt, gelernt und trainiert. Sie lernen, wie Sie mit Widerstand, Protest und "rechthaben wollen" der Mitmenschen umzugehen haben, um Harmonie zu schaffen. Denn nur in einem harmonischen Umfeld ist Entwicklung möglich.

- **Sie lernen** Führungsverständnis zu erweitern und vertiefen.
 - Wann ist welcher Führungsstil sinnvoll?
 - Welchen Führungsstil kenne ich schon und wie setze ich ihn ein?
 - Welche Fähigkeiten fehlen mir noch, um alle Führungsstile bewusst einsetzen zu können?
- **Sie erhalten** Feedback zur Optimierung Ihrer Fähigkeiten und zur Stärkung Ihrer Selbstsicherheit bei Führungsaufgaben.
- **Sie optimieren** unterschiedliche Führungsfunktionen und –Instrumente um Ihre EQ voll einzusetzen. Sie lernen die Regeln, bewusst mit Macht umzugehen zum Nutzen aller Beteiligten, wie und wodurch Sie Macht erlangen und was es braucht um Macht zu erhalten.
- **Sie erkennen** die Stärken und vielseitigen Ressourcen Ihrer Persönlichkeit in Bezug auf die Aufgabe "Führung" und können diese gezielt einsetzen durch Ihren emotional intelligenten Kompetenz besonders als weibliche Führungskraft.

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Zusätzlich zu den genannten Trainingsthemen werden folgende Themen behandelt:

A. Erkennen von konstruktiven Veränderungsmanagement

- Neue Technologien und schnelle Datenübermittlung verändern maßgeblich die gewohnten Zeitstrukturen. Flexible und vor allem rasche Entscheidungen müssen dem Rechnung tragen. Berufe werden einfach wegrationalisiert und der Druck mit dieser Entwicklung Schritt halten zu können wird täglich größer. Zugleich haben empirisch programmierte Stressreaktionen wie Flucht oder Angriff keinen Platz in unserer mobilen Welt.
- Man muss, in dieser technisch rasch fortschreitenden und sich stetig verändernden Welt, für ständige Weiterentwicklung gut anpassungsfähig bleiben können. Sich Verändern zu Weiterentwicklung bedeutet sich entscheiden, loslassen, sich verändern.

SICH VERÄNDERN ZU WOLLEN BEDEUTET STRESS!

- Der Mensch hat die Chance, Veränderungen im persönlichen Umfeld gestärkt und entstresst gegenüber zu treten und auch den Umgang mit neuen Stresssituationen zu erlernen. Er kann sich damit in die Lage versetzen, negativen Stress (Distress) abzuschwächen und in positiven Stress (Eustress) umzuwandeln.
- Die Fähigkeit, mit Stressoren umzugehen, ist entscheidend für den Erfolg der Menschen bei der Arbeit. Um die Kompetenzen seiner Mitarbeiter in dieser Hinsicht zu schulen, hat Stress Forscherin Dr. Lipi Paul, Leiterin des Stressmanagement Institut spezielle Stressprogramme entwickelt: Zum einen sollen sie die Entstehung von Stress vermeiden und zum anderen - wenn Stress schon entstanden ist- den Mitarbeitern von Unternehmen helfen, die Stressoren zu identifizieren und mit ihnen umzugehen.

B. Entwicklung neuer Lösungen mit emotionaler Intelligenz >>>

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Entwicklung neuer Lösungen mit emotionaler Intelligenz

- Der Unternehmenserfolg basiert auf hochqualifizierten Mitarbeitern, die motiviert und engagiert in flachen Hierarchien zusammenarbeiten. Die Arbeitsbedingungen sind durch eine hohe Verantwortung für jeden Einzelnen und ein Höchstmaß an Autonomie bei hohem Zeit- und Ergebnisdruck gekennzeichnet. Hochqualifiziert, hochmotiviert und leistungsbereit befinden sich die Mitarbeiter so im Spannungsfeld zwischen Selbstverwirklichung und Selbstausbeutung. Die vielfältigen psychomentalen Belastungen können dann leicht zu symptomatischen Erschöpfungszuständen, psychovegetativen Beschwerden und Burnout-Syndromen führen.
- Denken Sie an Ihre unberechenbare Umwelt: Stressvermeidung ist utopisch. Die Fähigkeit, mit Stressoren umzugehen, ist entscheidend für den Erfolg der Menschen bei der Arbeit.
- Das Aufspüren von Stressoren und Mängeln im Bereich der Organisations-Strukturen, die Bestimmung des Stresslevels und Stressabbaus durch das Emotional Intelligence Training, Selbstmanagement, Kommunikations-Management, Mitarbeiterführung, Teamspirit-Entwicklung und Motivation.
- Teamfähigkeit, soziale und fachliche Kompetenz leiden unter einer gestressten Persönlichkeit. Unsere Intensivseminare sollen Ausgeglichenheit schulen und gleichzeitig Wege aufzeigen mit Stress-Situationen persönlich umgehen zu lernen.
- Es ist ein Leichtes in beruhigender Atmosphäre Abschalten zu Lernen (auch das will gelernt sein). Es ist jedoch eine immense Belastung in hektischen Spitzenzeiten das innere Gleichgewicht bewahren zu können. Genau hier setzt unser speziell entwickeltes, praxisnahes Schulungskonzept an. Es basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Stressforschung und einer gelungenen Kombination aus westlicher Wissenschaft und östlichen Entspannungstechniken.

Das Ziel ist es, die Stresstoleranz erhöhen, zwischen Termin und Leistungsdruck nicht abschalten, sondern entspannt und konzentriert bleiben

Bei bestehendem Interesse bitte melden Sie sich auf dem **beigefügten Anmeldeformular**.

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

EQ Kompetenztraining für weibliche Führungskräfte

Intensiv Wochenend-Coaching

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Geschäftsführerinnen, Unternehmerinnen, Projektleiterinnen und (Nachwuchs-) Führungskräfte

Ort: Stressmanagement Institut Idstein

Die **individuellen Einzel-Coaching** umfassen einen Zeitrahmen von **2 Tagen** und können in deutscher oder englischer Sprache organisiert werden.

Termine individuell nach Absprache

Die Teilnahmegebühr A

Einzel-Coaching in Idstein-Taunus

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf eine Teilnehmerin.
Die Teilnahmegebühr beträgt **2. 365,00 EUR**, inkl. MwSt., kleine Imbiss, Erfrischungsgetränke und Dokumentation.

Die Teilnahmegebühr B

Gruppen-Coaching in Idstein-Taunus

Die Teilnahmegebühr beträgt **1. 695,00 EUR** pro Person, kleine Imbiss, Erfrischungsgetränke und Dokumentation. Zzgl. Ihrer Reisekosten.

Mindest-Teilnehmerzahl: 4 Personen. Die Teilnehmerzahl begrenzt auf bis zu 12 Teilnehmerinnen.

Rabattoption

Rabatt beim gemeinsamen Buchen **für 2 Personen = 1. 570,00 EUR** pro Person in Idstein/Ts
Für Sondertermine sprechen Sie uns gerne an.

Kontakt:

Frau Dr. Lipi Paul

Email: paul@stressmanagement-institut.de

Frau Dr. Dagmar Binder

Email: dr.d.binder@web.de

Anmeldemodalitäten

A) Online anmelden

Sie können sich online anmelden (mit dem **Passwort: online**) über unsere Internetseite www.stressmanagement-institut.de im Bereich Ausbildung/Weiterbildung in der Rubrik Infobox. Lesen Sie hierzu vorher unsere allgemeine Geschäftsbedingungen.

B) Anmeldeformular ausfüllen

Bitte die beigefügte Anmeldung ausfüllen und zurücksenden oder per Fax, Telefon oder E-Mail anmelden. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Umfang der Leistungen

Die Schulungen erfolgen in Theorie und Praxis.

Die Teilnahmegebühr (siehe Angebot) umfasst Leistungen in Form der Schulung im Rahmen des vom Stressmanagement Institut erstellten Lehrplans.

2. Teilnahmebedingungen

Wir bitten Sie, die Anmeldung schriftlich/ per Fax vorzunehmen. Mündliche Anmeldungen oder Reservierungen sollten innerhalb einer Woche schriftlich/ per Fax bestätigt werden. Nach Erhalt ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie eine vorläufige Bestätigung für den gewünschten Seminartermin.

3. Fälligkeit der Gebühren

Schriftliche Anmeldungen sind verbindlich und verpflichten zur Gebühreinzahlung. Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Terminbestätigung fällig. Es besteht die Möglichkeit, eine Anzahlung in Höhe von 50% der Teilnahmegebühr nach Erhalt der Terminbestätigung zu begleichen. Der Restbetrag muss spätestens 14 Tage vor Seminarbeginn auf das unten angegebene Konto eingegangen sein. Teilnehmer, die die Gebühren nicht rechtzeitig vor Seminarbeginn entrichtet haben, können nicht teilnehmen. Die Seminargebühren sind auf folgendes Konto zu überweisen:

VR Bank Untertaunus eG, BLZ 510 917 00
Kontoinhaberin: Lipi Paul, Konto-Nr. 110 687 07

4. Rücktritt, Annullierung

Eine Annullierung Ihrer Seminaranmeldung muss schriftlich erfolgen, ist jedoch bei Eintritt eines Notfalls jederzeit möglich und ohne Kosten verbunden, wenn Sie uns rechtzeitig einen Ersatzteilnehmer, eine Ersatzteilnehmerin für den Termin des gebuchten Seminars vermitteln.

Ansonsten berechnen wir die nachstehenden Stornogebühren:

zwischen 6 und 4 Wochen vor Seminarbeginn 40% der Seminargebühr

zwischen 4 und 2 Wochen vor Seminarbeginn 80% der Seminargebühr

Bei einem Rücktritt nach Anmeldung innerhalb der letzten 2 Wochen vor Seminarbeginn, sowie bei Nichterscheinen zum Seminarbeginn berechnen wir die volle Seminargebühr.

Sollte die Seminare, aus Gründen gleich welcher Art, nicht stattfinden können, informieren wir Sie umgehend. Die bereits entrichtete Seminargebühr wird selbstverständlich umgehend und in voller Höhe von uns erstattet, weitergehende Ansprüche können nicht gegen uns geltend gemacht werden.

5. Haftung

Der Veranstalter weist ausdrücklich darauf hin, dass alle angebotenen Seminare keine Therapie darstellen und die Seminarteilnahme eine normale psychische und physische Belastbarkeit voraussetzt. Jede/r der Teilnehmer/innen trägt die volle Verantwortung für sich und die eigenen Handlungen innerhalb und außerhalb der Veranstaltungen und kommt für verursachte Schäden selbst auf.

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
Founding Member of International Association of Coaches
Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
URL: www.stressmanagement-institut.de
E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de



Stressmanagement Institut



• Führungskraft Training • Personalentwicklung • Ausbildung • Coaching • Consulting • Seminar • Workshop

Stressmanagement Institut
Limburger Str. 11
D-65510 Idstein Taunus

Anmeldeformular

Hiermit melde ich verbindlich _____ Personen (max.12) zu folgender Schulung an:

- 5-tägiges **Bildungsseminar** - EQ Kompetenz Training für Führungskräfte in Spanien
- 2-tägiges **Intensivseminar** -EQ Kompetenz Training für Führungskräfte (Idstein)
- 2-tägiges **Intensivseminar** - EQ Kompetenz Training für Führungskräfte (**bundesweit**)
- Wochenend-Coaching für **weibliche Führungskräfte**

Bitte unbedingt vor dem Ausfüllen der Anmeldung den gewünschten Schulungstermin (telefonisch/schriftlich) abklären.

Termin _____ Ort _____

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Firma _____ Telefon (_____) _____

Anschrift _____

Mobil(_____) _____ Email _____

Auch bestätige ich umseitig angeführten Punkte 1- 5 anzuerkennen.

Ort, Datum, **Unterschrift / Firmenstempel**

Bitte vollständigen Namen und Vornamen der Teilnehmer angeben

(1) _____ (7) _____

(2) _____ (8) _____

(3) _____ (9) _____

(4) _____ (10) _____

(5) _____ (11) _____

(6) _____ (12) _____

Stressmanagement Institut Leitung: Dr. Lipi Paul
 Member of Stress and Anxiety Research Association, USA
 Fellow of International American Stressmanagement Association, USA
 Founding Member of International Association of Coaches
 Mitglied im Bundesverband für Entspannungspädagogik und
 Stressmanagement Training e.V.

Kontakt: Limburger Str. 11, 65510 Idstein
 Tel.: 06126/ 570857 Fax: 06126/ 570858
 URL: www.stressmanagement-institut.de
 E-Mail: paul@stressmanagement-institut.de