

Ressourcen aktivieren und Potential besser nutzen



Von der Praxis — für die Praxis

Wie Mitarbeiter mit Anforderungen besser umgehen
und Ziele effizienter erreichen können

Unser Portrait - unsere Ziele



René Ulmann

Lebensberater ICL
Stressregulationstrainer SZS
Verhaltenstrainer, FHNW
Ausbilder, SVEB-Module 1-3
Direktmarketingplaner FA
Marketingplaner FA
Maschinenmechaniker FA

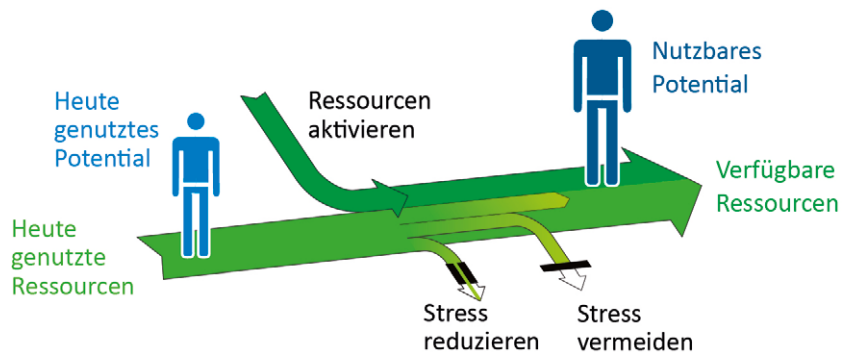
Estrellita Ulmann

Lebensberaterin ICL
Stressregulationstrainerin SZS
Handelsschule, BBZ
Bachelor in Business Mgmt.
P.U.P, Philippines

Ausführliches Portrait:

www.smartvision.ch

SmartVision ermutigt und unterstützt Menschen im Arbeitsprozess ihre verfügbaren Möglichkeiten zu erkennen und zu mobilisieren. Durch den bewussten Umgang mit Stress und dem Aktivieren zusätzlicher Ressourcen können sie Belastungen bewusster anpacken, ihr Potential besser nutzen und Ziele effizienter erreichen.



Unser Dienstleistungsangebot

Basis-Seminar

Teilnehmer lernen neuen Freiraum und neue Kapazität zu gewinnen.
Sie können ihre **Ressourcen gezielt aktivieren.**

- Gezielter Umgang mit Stress
- Burnout-Prävention
- Eigenmotivation aktivieren
- Ressourcen nutzen
- Persönliche Organisation

Aufbau-Seminare

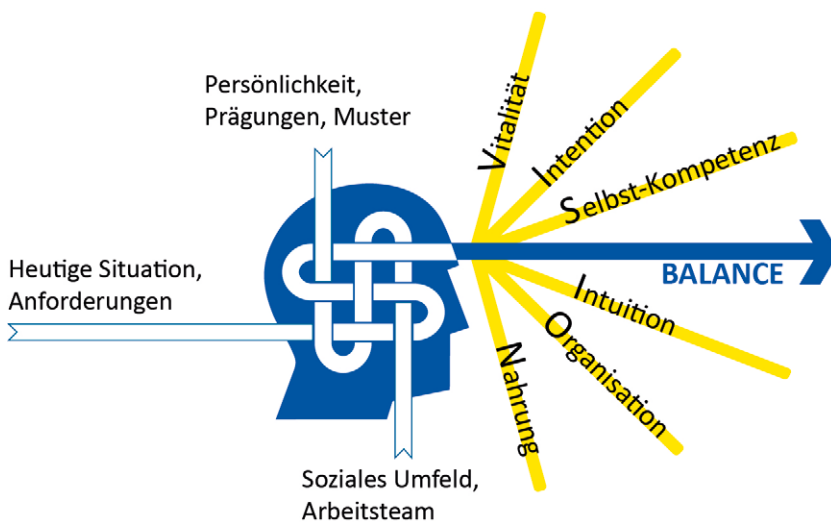
Sie sind massgeschneidert auf die Unternehmens- oder Abteilungssituationen und ermöglichen den Teilnehmern und Teams **Potentiale besser zu nutzen.**

- Effizienzsteigerung persönlich und im Team
- Kommunikation
- Sitzungen leiten / moderieren
- Stressregulation für Mitarbeiter an der Verkaufsfrent

Basis-Seminar

Gesunder Umgang mit den heutigen Anforderungen

Das SmartVision-Stressregulations-Konzept «VISION»



«VISION» ist persönlichkeitsorientiert und fokussiert folgende Themen:

- **Vitalität** Mehr Lebenskraft durch Bewegung und Entspannung
- **Intension** Nutzbringende Ziele verfolgen statt getrieben werden
- **Selbstkompetenz** Selbstwert und Lösungsdenken statt Frust und Sorgen
- **Intuition** Innere Harmonie und kreative Lösungen fördern
- **Organisation** Persönlich sinnvolle Methoden anwenden
- **Nahrung** Mit gezielter Ernährung Belastbarkeit verbessern und Gefahr von Depressionen sowie Diabetes verringern

Nutzen für die Arbeitnehmer

- Sie können Belastungen besser bewältigen und Ressourcen gezielter aufbauen
- Sie haben gelernt, Stress gezielt zu vermeiden oder zu reduzieren
- Sie können dank einer guten Work-Life-Balance nachhaltig mehr leisten
- Sie können mit anspruchsvollen Situationen gezielter umgehen
- Sie können ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten motivierter einsetzen

Nutzen für das Unternehmen

- Verbessertes Leistungspotential der Mitarbeiter
- Tiefere Personalkosten durch weniger Fehlzeiten und Fluktuationen
- Tiefere Fehlerkosten
- Verbessertes Betriebsklima und besserer Umgang mit Kunden und Lieferanten



Wir können die Wellen
nicht vermeiden -
aber wir können
LERNEN
auf ihnen zu reiten

1 Vortrag: Stressregulation und Burnout-Prävention

Dauer: ca. 2 Stunden

- Welche körperlichen und psychischen Symptome können durch Stress verursacht werden?
- Wie wirkt sich Stress auf das Arbeitsteam aus?
- Was ist ein Burnout und wie kündigt es sich an?
- Was beinhaltet die nachhaltige Stressregulation?
- Was können wir durch Stressregulation erreichen?
- Wie gelingt die persönliche Umsetzung?
- Wie können wir Verspannungen im Nacken-Schulter-Bereich reduzieren?

2 Persönliche, anonyme Analyse der Ist-Situation

Vor dem ersten Training führen wir eine anonyme Umfrage über Stressoren und Stress-Symptome durch. Teilnehmer können den Fragebogen ausfüllen. SmartVision wertet sie aus und erstellt ein Gesamtprofil der Gruppe.

3 Training: Ressourcen und Potentiale besser nutzen

Entsprechend der Umfrageauswertung, der Bedürfnisse, Ziele und des Rahmens definieren wir die Schwerpunkte des Trainings

- Was erkennen wir aus der Ist-Analyse?
- Wieso lassen wir uns immer wieder stressen?
- Welche Persönlichkeitstypen sind wo gefährdet?
- Welches sind unsere Antreiber und wie können wir mit ihnen zukünftig gezielt umgehen?
- Wie können wir Stress reduzieren oder vermeiden?
- Welche Ressourcen stehen zur Verfügung?
- Welche organisatorischen Methoden eignen sich?
- Wie kann das Arbeitsteam Stress reduzieren?
- Welchen Einfluss haben Stress und Ernährung auf Diabetes und Depressionen?
- Was fördert den eigenen Entwicklungsprozess?

4 Nachbetreuung



Standard:

- 6 monatliche SmartMove-Motivationsletters inkl.

Vertiefung:

- Refreshing-Treff nach dem Seminar
- Fragebogen nach drei Monaten mit Auswertung und entsprechenden Inputs
- Individuelle Coaching-Gespräche