

Menschen und Teams helfen, ihre beste Leistung zu erreichen.

Resilienztraining, fit gegen Stress und Power im Job

*Resilienz, Widerstandsfähigkeit, Umgang mit Stress,
Aufbau optimaler Leistungsfähigkeit bei hoher
Arbeitsbelastung und hohen Leistungsanforderungen
(inklusive Health-Leadership/ gesunde Führung)*

- Empowerment für stressige Zeiten -



Mental-Coach
der deutschen
Eishockey-National-
mannschaften
2013 - 2016



Dr. MICHAEL ULLMANN

Performance Consulting + Coaching



Dr. Michael Ullmann

Der Performance Coach
aus Sport und Wirtschaft.

Resilienztraining, fit gegen Stress und Power im Job

mit dem Mental- und Team-Performance Coach der Deutschen Eishockey Nationalmannschaft

Resilienz, Widerstandsfähigkeit, Umgang mit Stress, Aufbau optimaler Leistungsfähigkeit bei hoher Arbeitsbelastung und hohen Leistungsanforderungen (inklusive Health-Leadership/gesunde Führung)

Permanenter Leistungsdruck, enge Terminpläne, wachsende Kundenforderungen bei kürzeren Reaktionszeiten, zunehmende Individualisierung der Produktpalette und Informationsüberflutung gehören inzwischen zum *daily business* von Führungskräften und Managern. Hohe Qualität, Termintreue und Top-Performance sind unter immer komplexeren Rahmenbedingungen, fortwährenden Veränderungen und zunehmender Dynamik zu erbringen. Viele Menschen, gerade in Führungspositionen, gönnen sich dabei kaum noch Pausen und sind ständig verfügbar. Dies führt in manchen Fällen zu enormem Druck bis hin zur völligen Erschöpfung.

Allein zwischen 2006 und 2012 wuchsen laut Hans-Böckler-Stiftung die psychisch bedingten Arbeitsunfähigkeitstage in Deutschland um 75 Prozent. Und nach einer aktuellen Erhebung der DAK hat die Zahl der Fehltage aufgrund psychischer Erkrankungen 2014 mit einem Plus von zwölf Prozent gegenüber dem Vorjahr einen Höchststand erreicht.

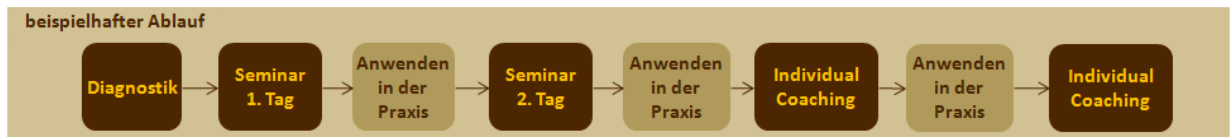
Doch vielen Führungskräften und Mitarbeitern in den Unternehmen fehlen häufig noch passende Instrumente, Methoden und Vorgehensweisen, um auf die bestehenden Anforderungen zu reagieren.

Erhalten Sie in diesem Seminar einen Überblick über die Stressphänomene unserer Zeit: Erschöpfung, Überforderung, ausgebrannt sein. Erfahren Sie, wie Sie diese erkennen können und welche Handlungsmöglichkeiten Sie haben. Lernen Sie Strategien für den souveränen Umgang mit hoher Arbeitsbelastung kennen. Zudem erfahren Sie, wie Sie die eigene optimale Leistungsfähigkeit dauerhaft erhalten können.

Erfahren und erleben Sie in diesem Seminar

- **Mehr Stress als früher ?**
Ursachen für modernes Stresserleben am Arbeitsplatz
- **Reaktionen auf Stresserleben:**
Überforderung, Überlastung, Burn Out, Depression
- **Individueller Burnout-Check-Up**
mal nachgeschaut
- **Wie wir uns Stress machen**
Stresserleben bei sich und anderen verstehen, analysieren und damit umgehen
- **Individueller Stress-Check-UP**
Einflussmöglichkeiten für sich selbst
- **Health-Leadership: gute Führung als Stress-Prävention?!**
Möglichkeiten, Verpflichtungen und Grenzen stressreduzierender / gesunder Führung
- **Das Konzept der optimalen Leistungsfähigkeit**
langfristiges Optimum statt kurzfristiges Maximum
- **Individueller Resilienz-Check-Up**
- **Die Resilienz-Faktoren trainieren**

Methoden



- Anhand von Inputsequenzen und Übungen sowie Einzel- und Gruppenarbeiten werden die Seminarinhalte systematisch und Schritt für Schritt vermittelt und unmittelbar im Anschluss eingeübt.
- Praxisbezogenes Ausprobieren und Einüben sowie die Bearbeitung von Fallbeispielen aus der Praxis vertiefen die gezeigten Techniken und Vorgehensweisen direkt im Seminar.
- Durch Fallarbeit (eigene Fälle) und individuelles Feedback erfolgt ein direkter Bezug zu den eigenen Fragestellungen.
- Zur optimalen Nachbereitung und Umsetzung in die individuelle berufliche Praxis werden den Teilnehmern bereits während des Seminars spezielle Lern-Werkzeuge zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Manager, die im Umgang mit hoher Arbeitsbelastung und umfangreichen Anforderungen Ihren Arbeits- und Führungsstil optimieren möchten. Und die genauso ihre persönliche Leistungsfähigkeit, die Erhaltung der eigenen Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Organisation dauerhaft erreichen möchten.

Referenzen

★★★★★
KUNDENBEWERTUNG

SEMINARQUALITÄT
sehr gut
1,24

Inhalt: ★★★★★
Kompetenz: ★★★★★
Didaktik: ★★★★★
Arbeitsklima: ★★★★★
Nutzen: ★★★★★

* evaluiert wurden Inhouse-Seminare und Trainings von Dr. Ullmann + Partner

Leistungssport

Mental-Coach
der deutschen
Eishockey-National-
mannschaften
2013-2016



Industrie

THALES



BERTELSMANN
ACADEMY

LEIFHEIT

HUTCHINSON

oerlikon
leybold vacuum



ZIEHL-ABEGG

WIGO
Ideen in Chemie



CPKelco

Dieses Feedback geben uns Kunden :

„Ein guter Mix aus Theorie und Praxis - gut investierte Zeit!“

„Wissensvermittlung auf höchstem Niveau!“

„Überzeugende, praktikable Methoden sehr gut und verständlich übergebracht!“

„Warum hat uns das nicht jemand schon früher erzählt?“

„Ich bin schon lange dabei und habe über viel Jahre schon viele Verkaufstrainings gehabt. Das Seminar von Dr. Ullmann hebt sich deutlich positiv ab. Sehr erfrischend, nützlich und hilfreich!“

„Vielen Dank für viel Inspiration, Reflektion und die gute Unterstützung. Es ist für mich eine Freude mit Ihnen zusammenarbeiten zu dürfen!“

Robert Matzke, Geschäftsführer PAPYRUS Deutschland



Vision +
Leitbild



Team-Seminar

Messe-
training

Dr. Klaus Michael Ullmann, Dipl.-Volkswirt arbeitete über 17 Jahre im leitenden Management und in Führungsverantwortung in unterschiedlichen Branchen. U.a. verantwortete er die Trainingsbereiche von M-Dax Unternehmen, war Prokurist und Senior Berater einer der großen Unternehmensberatungen und ist heute erfolgreich als Unternehmensentwickler, Management-Trainer und Business-Coach selbstständig. Zudem arbeitet er als Mental- und Team-Performance-Coach in der 1. Eishockey-Bundesliga sowie für die Deutschen Nationalmannschaften. Er ist Experte für die Themenbereiche: mentale Fitness in Vertrieb, Führung und Leistungssport, Kommunikation im Verkauf, Führung, Stresskompetenz (Resilienz), Team-Performance (Team-Resilienz) sowie Leitbild, Vision, Ausrichtung.



WM Vorbereitung der Eishockey Nationalmannschaft, 2014

Mental fit
im Sport

Führungs-
kom-
petenz

Resilienz +
Stressma-
nagement

Team-
resilienz



v.l. Klaus Merck (Team-Manager),
Dr. Klaus Michael Ullmann,
Pat Cortina (Bundestrainer),
Ernst Höfner (DEB-Sportdirektor)



Team-Event Seminar zur Umsetzung und Verankerung des neuen Firmen-Leitbildes/ Vision

TOP
im
Vertrieb



Dr. MICHAEL ULLMANN

Performance Consulting + Coaching