

# SEMINAR

## Der Höhlenbär

Sagen Sie Stress und Burnout den Kampf an – ein Seminar über die berufliche Anspannung als Verkäufer von A wie Akutbelastung bis Z wie Zufriedenheit.

### AUSGANGSSITUATION

Die Automobilbranche befindet sich im Wandel. Immer schneller drängen neue Technologien auf den Markt, Vertriebswege und Vertriebsstrategien ändern sich ebenso wie Eigentümerstrukturen und Zuständigkeiten. Gleichzeitig müssen Verkäufer immer mehr Verwaltungs- und Organisationsaufgaben übernehmen, sich selbst organisieren und abstrakte Vertriebsstrategien umsetzen. Früher war jedes verkaufte Auto ein gutes Auto. Heute gehört es zu den Aufgaben des Verkäufers, dem Kunden zunächst ein Auto auszureden, um ihm dann ein anderes zu verkaufen, aber nicht sofort, sondern zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt. Insgesamt führt diese Ausgangssituation dazu, dass die natürliche Anpassungsfähigkeit vieler Menschen erschöpft ist. Sie reagieren mit Stress und Krankheit.

### ZIELE

Zu den Zielen dieses Seminars gehört es, die Stressresistenz und Anpassungsfähigkeit der Mitarbeiter zu steigern und bereits eingetretene Stresserfahrungen abzubauen. Außerdem werden Vorbeugungsmaßnahmen gegen Stress geschult, einfache Change-Management Techniken vorgestellt und Planungshilfen an die Hand gegeben. Ein weiteres wesentliches Element ist die Stärkung der Persönlichkeit der geschulten Mitarbeiter.

### AUS DEM INHALT

- | Der Höhlenbär
- | Stress? Ich doch nicht! Oder doch?
- | Was Stress mit mir macht:  
Körper, Geist, Seele, Verhalten
- | Akute Selbsthilfe:  
Umschreiben des persönlichen Stress Skripts
- | Stärkung der Widerstandskraft:  
Resilienzfaktoren
- | Rollen und Verantwortung:  
Wie Ihr Gehirn die soziale Wirklichkeit wahrnimmt
- | Selbstorganisation:  
Wer gut vorbereitet ist, kommt nicht in Stress
- | Selbstmotivation:  
Wer bin ich, was sind meine Ziele, und wie komme ich gesund dort an?

<b>Seminardauer</b>	2 Tage
<b>Seminargebühr</b>	3.200,- € zzgl. MwSt. und Reisekosten
<b>Teilnehmer max.</b>	16
<b>Anmeldung</b>	telefonisch oder mit Anmeldekarte
<b>Ablauf</b>	Vortrag, Demonstrationen, Teilnehmerübungen, Gruppenarbeit