

## Veranstaltungskalender



### **FO.K.US Die Schlüsselkompetenz für Leistungsfähigkeit, Produktivität, Erfolg, Motivation, Zufriedenheit, Resilienz & psychische Gesundheit.**

---

<b>Termin:</b>	15.10.2021
<b>Zeit:</b>	08:30 Uhr - 16:30 Uhr
<b>Ort:</b>	IHK-Zentrum für Weiterbildung Schloßplatz 5 a, 96450 Coburg
<b>Art:</b>	Seminare

---

**Nutzen / Ziel:** FO.K.US ist die Schlüsselkompetenz, die heute – insbesondere in Krisenzeiten – über Leistungsfähigkeit, Produktivität, Erfolg, Motivation, Zufriedenheit und psychische Gesundheit entscheidet. Was zeichnet diese Fähigkeit aus und wie baut man sie bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Unternehmen auf? Wie entsteht hieraus eine resiliente Unternehmenskultur, die Menschen motiviert, mit viel Freude hervorragende Arbeit zu leisten? Wie lässt sich dieses Wissen auch im Privatleben gewinnbringend nutzen? Die FOKUS-Methode zeigt Ihnen neue Denk-, Kommunikations- und Verhaltensweisen für Ihren Alltag auf, die wiederum neue positive Erfahrungen ermöglichen.

Nutzen:

- Sich auf neue und herausfordernde Situationen schneller einstellen.
- Probleme in kürzerer Zeit lösen und handlungs- und leistungsfähig bleiben.
- Die Kontrolle behalten – insbesondere über die eigenen Emotionen.
- Sich nicht „runterziehen“ lassen bzw. schnell „wieder rauskommen“.
- Mit Druck, Unsicherheit und Belastung gelassener umgehen.
- Die psychische Gesundheit stärken und Stress an der Ursache reduzieren.
- Performance, Produktivität und Zufriedenheit gleichzeitig steigern.

<b>Beschreibung:</b>	Inhalte. <ul style="list-style-type: none"><li>■ Sich vor den unbewussten „Negativitätsfallen“ schützen.</li><li>■ Schluss mit Ärgern, Aufregen, Beklagen und Vorwürfe machen.</li><li>■ Das Gehirn von „Krisenmodus“ auf „Lösungsmodus“ umstellen.</li><li>■ Die FO.K.US -Technik zur sofortigen praktischen Umsetzung.</li><li>■ Unser Denken hat Konsequenzen. Live-Stressmessung im Seminar.</li><li>■ Wissenschaftlicher Hintergrund aus Hirnforschung und Medizin.</li><li>■ Live-Coaching der FOKUS-Technik an Praxisfällen der Teilnehmer.</li><li>■ Motivierende Tipps und Lösungsansätze für herausfordernde Situationen.</li></ul> <p>Besuchen Sie auch das Aufbauseminars FO.K.US am 19.11.2021</p>
<b>Zielgruppe(n):</b>	Unternehmer, Geschäftsführer, Personalverantwortliche, Führungskräfte, Bereichsleiter, Abteilungsleiter, Teamleiter
<b>Abschluss:</b>	IHK-Teilnahmebescheinigung
<b>Kosten:</b>	195,00 €
<b>Referent:</b>	Klaus-Peter Gießhammer, Gießhammer Consulting, Trainer & Coach, Bayreuth
<b>Kontaktperson:</b>	<b>Doris Köhler</b> doris.koehler@coburg.ihk.de 09561/7426-23
<b>Anmeldeschluss:</b>	01.10.2021

---