



WHEN STRESS STRIKES

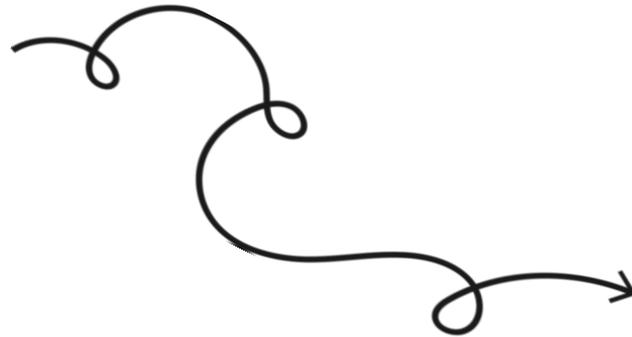
Vorbereitende
Stresskompetenz für die
(Event-)Hochphase

AETHER

AUSGANGSLAGE

Hochphasen bedeuten:

hohe Arbeitsbelastung, volle Konzentration, vieles gleichzeitig, den Überblick behalten, flexibel und mit kühlem Kopf auf Unvorhergesehenes reagieren, schnell Lösungen finden.



Das braucht ein resilientes Team, das mit der erhöhten Belastung und Stress in Hochphasen umgehen kann!

Es braucht Führungskräfte, die einen konstruktiven Umgang mit Stress kennen und sich ihrer Wirkung auf das Team bewusst sind.

Es braucht Stresskompetenz.

Erst wenn wir unser Verhalten in Stress- und Belastungsphasen **kennen**, können wir es **bewusst hinterfragen** und **aktiv gestalten**.

DAS PASSIERT IM WORKSHOP

Unser Ziel:

Auf Stress vorbereitet sein, Stress in mir und anderen erkennen, eigene Stressverstärker identifizieren und mit ihnen umgehen können, Erschöpfung vorbeugen, als Person und Team erfolgreich die Hochphase rocken.

Mit Selbstreflexion schaffen wir die Basis. Darauf aufbauend erarbeitet jede:r Teilnehmende einen individuellen Action Plan und ein SOS-Toolkit.

AETHER

Workshop Konzept:

- 4 Stunden, live digital
- In zwei Varianten möglich:
 - Exklusiv für Teams (ideal 5-10 Personen)
 - Einzelne Plätze in offenen Workshops (mehrere Termine, siehe Seite 7)

Stress-
kompetenz

Action Plan

1

SELBSTREFLEXION

- Woran erkenne ich Stress in mir und anderen?
- Was sind meine individuellen Stressverstärker?

2

ACTION PLAN

- Wie kann ich mich in Stressphasen unterstützen?
- Wie können wir uns als Team unterstützen?
- Welche Verantwortung habe ich speziell als Führungskraft? Und wie gestalte ich diesen Impact bewusst und positiv?

Selbstreflexion

AETHER

STIMMEN ZUM WORKSHOP

”

Vielen lieben Dank für die wunderbaren vier Stunden!
Es war spannend, abwechslungsreich und äußerst lehrreich.
Ich hoffe mein ganzes Team darf davon sehr bald auch profitieren.
Niederlassungsleitung

”

„Einfach nur DANKE!
Der Workshop hat bei mir einen bleibenden Eindruck hinterlassen.
Ich fand es toll, wie vielseitig das Thema Stress betrachtet wurde
und dass auch die physiologischen Aspekte thematisiert wurden.
Mein Highlight: Der wertvolle Input konnte direkt in
den Arbeitsalltag integriert werden.
Ganz ehrlich: Am liebsten würde ich nochmal teilnehmen!“
Teamlead

WORKSHOP BUCHEN

In zwei Varianten möglich: Exklusiv für dein Team oder einzelne Plätze in offenen Gruppen

Netto Preise | NGO Nachlass möglich

Exklusiv für ein Team anfragen

1.600 €
p. Gruppe
regulär

1.000 €
p. Gruppe
NGO

Platz in offener Gruppe buchen
>26. Juni<

Platz in offener Gruppe buchen
>29. August<

210 €
p. Person
regulär

160 €
p. Person
NGO

— WIR KENNEN (EVENT-)HOCHPHASEN

Wir, **Jennifer & Philomena**, waren beide mit Anfang 20 in Führungsrollen in der Hospitality und Event Branche, haben Teams und Prozesse aufgebaut und geleitet. Wir kennen den Zauber des gemeinsamen Wachsens und die motivierende Aufregung in Hochphasen - aber auch die spezifischen Challenges für Young Leader sowie für deren Vorgesetzte und Unternehmen, genau.



Aus unserer Faszination für Menschen, Potenziale und inspirierende Leader ist mit AETHER ein Raum für Young Leader und deren Teams entstanden.

DAS SIND UNSERE THEMEN

wir erstellen gerne auf euch zugeschnittene Formate





AETHER

Coaching + Consulting

www.your-aether.com

hello@your-aether.com

LinkedIn [@aether-coaching-consulting](#)

Instagram [@we.are.aether](#)

RAUM FÜR
YOUNG LEADER,
AUTHENTISCHE
(SELBST-)
FÜHRUNG
UND MUTIGE
TEAMS.