

2609-043IF NEIN sagen - sich abgrenzen, delegieren, priorisieren - Stress bewältigen

Kursnr.:	2609-043IF
Beginn	Freitag, 18.09.2026, 09:00 Uhr
Dauer	1 Tag, 9 UE
Kursort	Raum 16; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
Gebühr	390,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €
Informationen	Zielgruppe: Offen für alle Führungskräfte
Inhalte/Lernziele	<p>Ziel des Seminars ist, dass die Teilnehmenden die verschiedenen Methoden der Kommunikation in der Aufgabenverteilung und -steuerung kennen lernen. Wie kann ich mich frei machen von übermäßigem Stress und mich besser abgrenzen? Zu diesem Zweck werden die Teilnehmenden im Seminar, neben verschiedenen Formen der Kommunikation auch konkrete Tools der Delegation und Stressbewältigung kennen und anwenden lernen. Anhand von Fallbeispielen und eigenen Erfahrungen werden sie diese Tools praktisch üben, damit sie diese individuell passend mit ihren Mitarbeitenden anwenden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung und methodische Einführung - Zu viele Aufgaben? Wie strukturiere ich das und was kann ich tun? - Wie kann ich so anweisen, dass mein Gegenüber dies leichter akzeptieren kann? - Wie baue ich mir Stresskompetenzen auf? - Techniken und Instrumente für das tägliche Handeln - Weniger Stress in der Praxis - Beispiele und Übungen
Methode	Impuls-Vorträge, Erfahrungsaustausch, Übungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Raum 16; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)