

## Powerful and Relaxed Leadership (PRL)

ID PRL Preis auf Anfrage Dauer 2 Tage

### Zielgruppe

Jungunternehmer, StartUps, Gründer, Nachwuchsführungskräfte, Personalmanagement

### Voraussetzungen

Offenheit für eine ganzheitliche Sichtweise in der (eigenen) Unternehmensführung.

### Kursziele

- Die Funktionsweise des eigenen Nervensystems kennenlernen
- persönliche Trigger erkennen und regulieren um gefestigt führen zu können
- Zwischenmenschliche Herausforderungen mit Empathie und klarer Führung lösen
- Die Atmosphäre zwischen den Mitarbeitern verbessern
- Souveräner Umgang mit Kunden, Reklamationen und Beschwerden
- Die eigene Gesundheit als Unternehmer/in in den Fokus stellen und aktiv gestalten
- Entwicklung und Steigerung der eigenen Resilienz
- Stressmanagement

### Kursinhalt

#### Das menschliche Nervensystem

- Funktionsweise
- die verschiedenen Zustände des Nervensystems
- Glimmer und Trigger erkennen und verstehen
- Verschiedene Formen der Regulation

#### Zwischenmenschliche Beziehungen aus Sicht des Nervensystems

- Auswirkungen auf Teams, Gruppen, Zusammenarbeit und Hierarchien im Unternehmen
- Kundenumgang
- Zwischenmenschliche Werte im Businesskontext
- Emotionen lenken, empathisch führen

- Triggernde Situationen lösen

#### Stressmanagement im Businessalltag

- Körperliche und psychische Auswirkungen von Stress aus Sicht des Nervensystems
- Ganzheitliches Stressmanagement
- Entwickeln von regulierenden Routinen

#### Herausforderungen im Businessalltag durch Nervensystemarbeit souverän meistern

- Ausbleibende Kunden, Buchungen oder Verkäufe
- Unzufriedene Kunden
- Der nächste grosse Launch
- Weiterentwicklung von Angeboten und Produkten
- Sicherheit über die nächsten Schritte erlangen
- Personalmangel oder personelle Veränderungen
- Wachstums- und Veränderungsphasen

# Powerful and Relaxed Leadership (PRL)

---

## Weltweite Trainingscenter



## Fast Lane Institute for Knowledge Transfer (Switzerland) AG

Husacherstrasse 3  
CH-8304 Wallisellen  
Tel. +41 44 832 50 80

info@flane.ch, <https://www.flane.ch>