

Umgang mit Stresssituationen

Immer locker bleiben



Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in der heutigen Zeit gibt es keinen Tag ohne Stresssituationen. Aufregung, Anspannung und Ärger sind allgegenwärtig – egal, ob in der Arbeitswelt oder in unserem Privatleben. Stress haben alle Menschen und er ist oft nicht steuerbar. Innerhalb von Nanosekunden schießt Adrenalin in unsere Blutbahn mit allen bekannten Konsequenzen, welche nach Techniken zur Stressbewältigung verlangen. Solche bieten wir in diesem Seminar an. Sie bekommen Tipps und erlernen Strategien, um sich Ihre eigenen Stressbewältigungsmethoden zu kreieren und um Kolleginnen und Kollegen zu beraten.

Seminarinhalte

- Die Definition von Stress, wie kommt Stress zustande?
- Gibt es die Notwendigkeit von Stress?
- Wie kann man mit Stress umgehen?
- Stressbewältigungsmethoden: Kann man den Umgang mit Stress lernen?
- Resilienz, was ist das denn?
- Stress erkennen, verstehen und ihn nutzen
- Gelassenheit trotz Stress
- Der Umgang mit Stress als Bestandteil des Arbeits- und Gesundheitsschutzes
- Die Verantwortung des Arbeitgebers für eine stressreduzierte Arbeitswelt

Notwendig ist die Beschlussfassung gemäß § 37.6 BetrVG, § 42.5 LPVG-NW bzw. § 46.6 BPersVG oder § 179.4 SGB IX sowie der kirchlichen Bereiche. Eine kostenlose Stornierung ist bis drei Wochen vor Seminarbeginn möglich. Bei einer späteren Abmeldung oder Nichtteilnahme entstehen die vollen Seminar- und gegebenenfalls die Hotelkosten. Wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung beziehungsweise Reservierung. Bitte beachten Sie außerdem unsere Datenschutzbestimmungen. Den Link hierzu finden Sie weiter unten.

Es gelten unsere Datenschutzbestimmungen. Diese können Sie unter <https://www.modul-b.de/rechtliches/datenschutz/> einsehen.

Daten & Fakten



Referent/in:
Jürgen Reitemeier (Dipl.-Sozialpädagoge)



Mi 23.10.2024 - Fr 25.10.2024
Beginn: 10:00 Uhr, Mittwoch
Ende: 14:00 Uhr, Freitag



Weingut und Hotel Artur Steinmann
Plan 4
Sommerhausen / Nähe Würzburg

EUR 940,00

(zzgl. MwSt., Hotelleistungen, Unterkunft und Verpflegung)

modul b GmbH

bielefelder straße 289
32758 detmold

fon +49 (5231) 92708-0
fax +49 (5231) 92708-29

web www.modul-b.de
mail info@modul-b.de

Anmeldeformular

Angaben zum Teilnehmer:

Name: *

Vorname: *

Funktion im Betrieb: *

☐ BR

☐ PR

☐ GBR

☐ HPR

☐ JAV

☐ MAV

☐ SBV

☐ Sonstige:

Arbeitgeber / Rechnungsanschrift:

Firma: *

Telefon / Mobil: *

/

Abteilung:

Fax: *

/

Straße: *

E-Mail: *

PLZ: *

Ort: *

Abweichende Rechnungsanschrift (ausfüllen falls zutreffend):

Firma: *

Telefon / Mobil: *

/

Abteilung:

Fax:

/

Straße: *

E-Mail:

PLZ: *

Ort: *

Optional Privatadresse des Teilnehmers:

Straße:

Telefon / Mobil:

/

PLZ:

Fax:

/

Ort:

E-Mail:

Übernachtung: * ☐ ja ☐ ja, mit Voranreise ☐ nein

* = Pflichtfelder