

Erweiterung sozialer Kompetenzen

Umgang mit Stress

Ziele

Die Teilnehmenden kennen die Zusammenhänge von Stress, Gesundheit, Arbeitseffizienz und Lebensqualität. Sie kennen Methoden zur Vermeidung bzw. zur Reduzierung von Stress und sind in der Lage, diese Verhaltensweisen in ihrem beruflichen Alltag ebenso wie in ihrem privaten Bereich anzuwenden.

Zielgruppen

Mitarbeiter/innen, die mit ihren Stressbelastungen möglichst konstruktiv und gesundheitsschonend umgehen wollen.

Inhalte

Viele Mitarbeiter/innen sind unterschiedlichen Stressfaktoren ausgesetzt: Zeitdruck, Arbeitsumstände, Verkehrsverhältnisse, Probleme mit Kunden, Mitarbeitern, Vorgesetzten usw. Dies hat Auswirkungen auf Arbeitsabläufe, Effektivität, Kommunikationsverhalten, Kundendienst, Gesundheit und persönliche Zufriedenheit. In Theorie und Praxis werden das individuelle Stressverhalten analysiert sowie Verhaltensweisen erarbeitet und ausprobiert, die einen bewussteren und erträglicheren Umgang mit Stress ermöglichen.

Schwerpunkte des Seminars sind:

- Hintergründe, Zusammenhänge und gesundheitsschädliche Langzeitwirkungen von Stress,
- Identifizierung der eigenen Stress auslösenden Belastungssituationen,
- Erkennen der eigenen, individuellen Stressreaktionen,
- Kennen lernen verschiedener Methoden der Stressbewältigung.

Dauer

1 Tag oder nach Vereinbarung

Erweiterung sozialer Kompetenzen

Umgang mit Stress

Kosten

Tagessatz 1100.- € (zzgl. MwSt.)

Termine

Nach Vereinbarung

Hinweis

Wir führen diese Veranstaltung nur für firmeninterne Gruppen durch.
Einzelanmeldungen können leider nicht angenommen werden.

Ansprechpartner:

Hr. Neumann
Verkehrsakademie
Seminare
Telefon: 030-256 25518
Mo. – Fr. 10:00 – 14:00 Uhr