

Fort- und Weiterbildung

Stress- Zeit- u. Selbstmanagement	
Wochenendseminar	
Beginn	Nach Absprache
Dauer	Freitag 17.00 Uhr – Sonntag 13.00 Uhr
Teilnehmer	Mindestens 4 Personen maximal 12 Personen
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Räumlichkeiten vor Ort oder Seminarhotel
Ausstattung	Seminar Bestuhlung, Beamer, Flipcharts, Pinwände
Mitzubringen	Bequeme Kleidung -
Ziele	Erkennen der Stärken und Schwächen des eigenen Arbeitsverhaltens Verbesserung der Leistungsfähigkeit, Optimierung der Arbeitsergebnisse Stärkung der physischen u. psycho-sozialen Ressourcen, Aufbau und Bindung an gesundheitsorientierte Aktivität
Inhalte	Überforderung bzw. Unterforderung als Dauerzustand Jede Menge Stress: Stressreaktionen wahrnehmen, Stressauslöser identifizieren, Bewältigungsstrategien nutzen Das Pareto-Prinzip Eisenhower-Prinzip & Wert-Zeit-Analyse Eigen- und Fremdbestimmung Zeitdiebe identifizieren, minimieren, eliminieren Stress Check-up/Reflektion Wirkung von Entspannungsübungen Raus aus den alten Mustern Festlegen eines Handlungsschrittes
Methoden	Eine praxisorientierte Vorgehensweise, aktives Einbeziehen der Teilnehmer, Gruppenarbeit sowie kurze Theorieinputs fördern die effiziente und erfolgreiche Umsetzung des vermittelten Wissens von der Theorie in den täglichen Arbeitsablauf.
Kosten	pauschal 2400,00 € zzgl. MwSt. zzgl. Kosten f. Unterbringung u. Verpflegung, Anfahrt
Referent	Fachkräfte mit einer staatl. anerkannten Ausbildung für diesen Bereich
Abrechnung	Rechnungsstellung an Auftraggeber
Anmeldung	Nach Absprache z.B. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Intranet, oder ▪ Gesundheitsbeauftragter, oder ▪ Eingangsbereich Empfang