Ausbildungszentrum AGV Bau Saar

Kolbenholz 1-2 u. 4-5
Schafbrücke
66121 Saarbrücken

Tel.: 06 81 – 9 89 06-0
Fax: 06 81 – 9 89 06-60

Mail: info@abz-bau-saar.de
Web: www.abz-bau-saar.de

Seminar für Fachkräfte

Souverän im Stress – Gelassen bleiben im Arbeitsalltag

Weniger Druck. Mehr Fokus. Bessere Leistung.

Seminar ID: 2627-FT 07 und 2627-FT 08

Meisterhaft Deutsche Bauwirtschaft

Zeitdruck, wechselnde Aufgaben, hohe Erwartungen und enge Abstimmungen gehören im Arbeitsalltag vieler Fachkräfte dazu. Wenn Belastung dauerhaft hoch bleibt, leiden Konzentration, Leistungsfähigkeit und Zusammenarbeit.

Das Seminar unterstützt Fachkräfte dabei, auch in hektischen Phasen ruhig, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Im Fokus stehen einfache und praxistaugliche Methoden, um Stressauslöser besser zu erkennen, den eigenen Umgang mit Druck bewusster zu gestalten und die persönliche Energie gezielter einzusetzen.

Dabei geht es um mehr Gelassenheit, klare Grenzen, mentale Routinen und konkrete Strategien zur Entlastung im beruflichen Alltag.

Inhalte

- Stressauslöser im Arbeitsalltag erkennen und besser einordnen
- Den eigenen Umgang mit Druck und Belastung bewusster gestalten
- Konzentration und Fokus in hektischen Phasen stärken
- Praktische Methoden für Ruhe, Ausgleich und schnelle Entlastung anwenden
- Grenzen setzen, ohne schlechtes Gewissen
- Mentale Routinen für mehr Energie und Stabilität entwickeln
- Handlungsfähig bleiben, auch wenn es anspruchsvoll wird

Nutzen

- Mehr Gelassenheit und Belastbarkeit im Arbeitsalltag
- Mehr Fokus und Konzentration in hektischen Phasen
- Besserer Umgang mit Druck, Konflikten und wechselnden Anforderungen
- Spürbare Entlastung durch einfache, direkt anwendbare Methoden
- Mehr Klarheit über eigene Grenzen und Handlungsmöglichkeiten
- Stärkung der persönlichen Leistungsfähigkeit und inneren Stabilität

Zielgruppe

Fachkräfte und Beschäftigte im Bauwesen, die ihren Umgang mit Stress, Druck und hohen Anforderungen verbessern und ihre Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag langfristig stärken möchten.

Dozentin

Cornelia Möcke

Termin

2627-FT 07 01.12.2026 / 09:00-17:00 Uhr
2627-FT 08 27.04.2027 / 09:00-17:00 Uhr

Gebühr

Mitgliedsfirmen: 330,00€ /Teilnehmer
Nichtmitgliedsfirmem: 390,00€ /Teilnehmer

Zahlung erfolgt nach Rechnungsstellung innerhalb 8 Tagen, unabhängig von Leistungen Dritter (z.B. Agentur für Arbeit), an folgende Bankverbindung:
Bank 1 Saar, Konto 0001634003,
BLZ 59190000
IBAN DE28 5919 0000 0001 6340 03
BIC SABADE5SXXX.

Ort

Ausbildungszentrum AGV Bau Saar gGmbH
Kolbenholz 1-2 u. 4-5, 66121 Saarbrücken
Fon 06 81 – 9 89 06-0
Fax: 06 81 – 9 89 06-60
Mail: info@abz-bau-saar.de

Förderprogramm
KdW – Kompetenz durch Weiterbildung

Das Programm bietet kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) mit einer Betriebsstätte im Saarland die Möglichkeit, einen Zuschuss zu den Weiterbildungskosten ihrer Beschäftigten zu erhalten. Nähere Informationen finden Sie unter **www.kdw.saarland.de**

Info

Im Rahmen der **Meisterhaftkampagne** erhalten Handwerksbetriebe des AGV Bau Saar für den 4-Sternebereich 1**00 Punkte** in der Kategorie Unternehmensführung/ Marketing.

Ausbildungszentrum
AGV Bau Saar gGmbH

Geschäftsführer
Claus Weyers

Geschäftsführer
Dipl.-Ing. M. Pirron