

Stress in unsicheren Zeiten

Seminar ID: 2324-FT 02 / 2324-FT 04



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

Das Leben verläuft „MEIST“ ganz anders als erwartet. Besonders in der aktuellen Zeit.

Fakt ist: Das LEBEN ist eine ständige Veränderung!! Veränderungen sind ein unvermeidbarer und wichtiger Bestandteil des Lebens. Veränderungen erfordern von uns die Fähigkeit, uns auf veränderte Situationen einzustellen, sich ihnen anzupassen und uns neu zu orientieren. Häufig geht diese Änderung der Lebensbedingungen nicht ohne Angst oder Verunsicherung einher. Der Mensch ist nun mal kein Meister der Veränderung. Wir haben jedoch aktuell keine wirkliche Wahl. Die Veränderung hat brutal zugeschlagen. Das verursacht Stress und Angst.

Inhalte

- Stress verstehen - Stress erkennen - Stress bewältigen
- Entwicklung von Handlungsstrategien im körperlichen, psychischen, mentalen und sozialen Bereich
- eigene Stressmuster erkennen, um wirksame Bewältigungsstrategien erfolgreich und nachhaltig im Arbeitsalltag umzusetzen
- Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit
- höhere Motivation, Kreativität und Flexibilität
- mehr Zufriedenheit und Ausgeglichenheit im Arbeits- und Privatleben
- die drei Komponenten der Angst
- besserer Umgang mit Veränderungen
- Entscheidungen treffen und Ziele setzen

Ziel

Ziel ist seine eigenen Stress- und Angsterlöser zu erkennen, sich ihnen zu stellen und sie mit entsprechenden wirksamen Tools zu bewältigen.

Methoden

Trainerinput, Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch

Termine Modul 1

2324-FT 02 19.03.2024 - Tagesseminar
2324-FT 04 07.05.2024 - Tagesseminar

Module auch einzeln buchbar!

Referent/in

Jürgen Seckler

Gebühr

Mitgliedsfirmen: 330,00 € /Teilnehmer
Nichtmitgliedsfirmen: 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 SABADE53XXX.

Veranstalter / 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 100 Punkte** in Kategorie Unternehmensführung/Marketing

Ausbildungszentrum
AGV Bau Saar gGmbH

Geschäftsführer

Claus Weyers

Geschäftsführer

Dipl.-Ing. M. Pirron