

## Stress bewältigen ohne auszubrennen!



Seminar ID: 2324-FT 03 / 2324-FT 05



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

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

E-Mail: [info@abz-bau-saar.de](mailto:info@abz-bau-saar.de)  
Web: [www.abz-bau-saar.de](http://www.abz-bau-saar.de)

„Immer weniger Menschen sollen in immer kürzerer Zeit mehr Aufgaben erledigen. Das hat Folgen. Immer mehr Menschen leiden unter chronischem Stress. Psychische Erkrankungen nehmen immer mehr zu. Für so manchen heißt dann die Diagnose Burnout.“

Dies gilt es mit allen Mitteln zu vermeiden. Wer seine Stresslöser kennt und erkennt; wer sich diesen stellt und weiß, wie er diese bewältigen kann, der ist in der Lage, seinen Berufsalltag und sein Privatleben, mit hoher Zufriedenheit und einem starken Wohlbefinden zu gestalten.

### Inhalte

- Raus aus der „Stressfalle“
- Stressprogramme erkennen
- Stressbewältigung: akut und langfristig
- Die 12 Stufen zum Burnout
- Die „Burnoutfalle“
- Burnout vermeiden
- Raus aus der „Stressfalle“
- Gezielte Bewältigungsstrategien gegen Stress im Privat- und im Arbeitsleben

### Ziel

Ziel ist nicht Stress zu vermeiden, sondern mit einfachen und wirksamen Strategien seinen Stress effektiv und langfristig zu bewältigen und damit ein Ausbrennen zu vermeiden.

### Methoden

Trainerinput, Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit, praktische Übungen, Erfahrungsaustausch

### Termine Modul 2

2324-FT 03 20.03.2024 - Tagesseminar  
2324-FT 05 08.05.2024 - Tagesseminar

Termine 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](mailto: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](http://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