

Strategien zum Stressabbau – Potentiale und Hindernisse in der betrieblichen Praxis

Termin: 15. – 16. Januar 2024

Seminarbeginn am 1. Tag: 09:30 Uhr

Seminarende am 2. Tag: 14:30 Uhr

Seminarort: Ringhotel "Zum Stein", Erdmannsdorffstraße 228, 06786 Wörlitz, Tel. 034905 500

Stress ist mittlerweile in vielen Unternehmen ein Alltagsbegleiter mit erheblichen Auswirkungen auf die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und die Fehlzeitenquote der Mitarbeiter. Das Problem ist erkannt, häufig scheitert es aber noch daran, adäquate Lösungsansätze zu finden und diese erfolgreich umzusetzen. Wenn aber Unterstützung und passende Maßnahmen fehlen, kann Stress am Arbeitsplatz schnell zur psychischen Belastung werden mit all den bekannten gesundheitlichen Folgen.

Genau hier setzt das Seminar an. Frau Wünsche stellt Ihnen im Seminar ein Modell vor, mit dem Sie durch eine systematische Vorgehensweise wesentliche Ursachen für Stressoren in Ihrem Unternehmen herausfinden können. Zugleich bietet es Ihnen die Möglichkeit, entsprechende Maßnahmen zur Optimierung eines betrieblichen Stressmanagementkonzepts zu entwickeln.

Im Seminar erfahren Sie, wie Sie das Problem zunehmender Belastungen im Alltag sowohl auf der persönlichen als auch auf der betrieblichen Ebene lösungsorientiert angehen können. Es werden aber auch die Schwierigkeiten im Umgang mit Stress thematisiert und wie Sie mit diesen Hindernissen umgehen können, ohne darunter zu leiden.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Das Phänomen „Stress“ – in Theorie und Praxis
- Die Rolle der eigenen Persönlichkeit bei der Stressentstehung und Stressvermeidung
- Stressauslöser im Arbeitsalltag identifizieren
- Soforthilfen gegen Stress und Stressfaktoren gezielt einsetzen
- Auswirkungen und Folgen von Stress für das Unternehmen
- Analysemöglichkeiten zur Erfassung der Belastungen bei der Arbeit
- Möglichkeiten der Stressprävention
- Maßnahmen zur Förderung individueller Handlungskompetenzen
- Handlungskonzepte zur Förderung der betrieblichen Präventionskultur

Ihre Seminarleiterin:



Mercedes Wünsche

Frau Wünsche ist Diplomsportpädagogin und Stresspräventionstrainerin und kann auf über 15 Jahre Tätigkeit als Trainerin zurückschauen. Neben der Stressprävention bilden die Themen Konfliktmanagement, Gesundheitsförderung, Mitarbeiterführung und Kommunikation die Schwerpunkte in ihrer Arbeit als Dozentin.

Seit 2017 ist sie erfolgreich für das Netzwerk plus.M tätig. Unsere Seminarteilnehmenden schätzen ihre humorvolle und einfühlsame Arbeitsweise.

Seminarablauf:

Montag, 15. Januar 2024

09:30 Uhr Seminarbeginn
13:00 Uhr Mittagessen
17:00 Uhr Ende des ersten Seminarteils
17:15 Uhr Für alle Interessenten eine Führung durch die Anlagen des Weltkulturerbes
19:00 Uhr Abendessen für Teilnehmer mit Übernachtung

Dienstag, 16. Januar 2024

08:30 Uhr Seminarbeginn
12:00 Uhr Mittagessen
14:30 Uhr Ende des Seminars

Die Kaffeepausen am Vormittag und Nachmittag werden jeweils in den Seminarablauf eingepasst.

Ihre Seminarverpflegung:

- Begrüßungskaffee
- Tagungsgetränke im Seminarraum
- Kaffeespezialitäten vor dem Raum
- Mittagsmenü bzw. Mittagsbuffet an beiden Tagen inkl. Mineralwasser und Apfelsaft
- Kaffeepausen am Vor- und Nachmittag mit Apfelkorb und Keksen bzw. Kuchen
- Für alle Übernachtenden ein dreigängiges Abendessen



Unsere Seminare finden in einem 4-Sterne-Tagungs- und Wellnesshotel in Wörlitz statt.

Damit Sie sich vom Alltagsstress etwas erholen können, haben wir für alle Interessenten eine Führung durch die Anlagen des Weltkulturerbes des Wörlitzer Gartenreiches organisiert.



Teilnahmegebühren:

ohne Übernachtung: € 520,00 zzgl. MwSt.

mit Übernachtung inkl. Abendessen und Frühstück: € 610,00 zzgl. MwSt.

In der Teilnahmegebühr sind sämtliche Seminarunterlagen, das Zertifikat, die Seminarverpflegung, die Führung durch das Weltkulturerbe und die Benutzung des Wellnessbereiches enthalten.

Ihr Veranstalter:

plus.M
Dr. L.-U. Buchholz
Winterweg 14
06116 Halle/Saale

Tel. 0345 5710887
www.wfbm-weiterbildung.de
info@wfbm-weiterbildung.de

Ihre Anmeldemöglichkeiten:

Anmeldung bis: 12. Januar 2024
Internet: www.wfbm-weiterbildung.de
E-Mail: info@wfbm-weiterbildung.de
Telefax: +49 345 5710 840

Ich melde mich/uns für das Seminar am 15. - 16. Januar 2024 „Strategien zum Stressabbau – Potentiale und Hindernisse in der betrieblichen Praxis“ in Wörlitz an.

Bitte Vor- und Zunamen in Druckschrift angeben:

	Mit Übernachtung	Ohne Übernachtung
1. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zusätzliche Anfragen (z. B. Wunsch nach einer Vorübernachtung)

Firmendaten bzw. Rechnungsanschrift

Firma: _____

Straße/Nummer: _____

PLZ/Ort: _____

Ansprechpartner*in: _____

E-Mail: _____

Telefon/Fax: _____

Datum/Unterschrift: _____

