



Lehrgang - 53 - 01/2019

Power für den Berufsalltag Effektive Stressprävention und Bewältigungsstrategien

In der modernen Arbeitswelt ist „Stress“ allgegenwärtig und gesellschaftsfähig. Doch wir machen uns die Auswirkungen von Stress häufig nicht bewusst: Er beeinträchtigt die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und kann zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen! Daher stellt effektive Stressprävention und -bewältigung einen entscheidenden Erfolgsfaktor dar: Wer richtig mit persönlichen Stressfaktoren und -reaktionen umgehen kann, ist psychisch ausgeglichener und langfristig leistungsfähiger.

ZIELGRUPPE	bev. Bezirksschornsteinfeger(-innen), Mitarbeiter(-innen) in Schornsteinfegerbetrieben
Inhalt	Die eigenen Stressfaktoren und die dazugehörigen Reaktionen erkennen Die Facetten und die Entstehung von Stress verstehen Stress-Signale rechtzeitig erkennen Stress gezielt vorbeugen Selbstmanagement als Stressprävention Die richtige Balance im Arbeitsalltag finden
Termin	12.02.2019
Teilnehmer	mindestens 10 - 15 (max.)
Referent	Claudia Karrasch , Erfolgstrainerin
Dauer	von 8.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Kosten	249,00 Euro netto zzgl. MwSt. Kostenlose Absage ist bis 10 Tage vor Lehrgangsbeginn möglich. Spätere Absagen oder Nichterscheinen berechnen wir mit 50% der Lehrgangskosten.
Anmeldung	per Fax oder per Mail

Verbindliche Anmeldung – per Fax an 02371 / 788409-29

<input type="checkbox"/>	12.02.2019 8.30 Uhr – 16.30 Uhr
Anmeldebestätigung – wird von DOMUS ausgefüllt Hiermit bestätigen wir Ihre Anmeldung.	