

Corso - Kurs

2/1807 - Stress gut managen

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Zentrum für Technologie und Management GmbH, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen
nur für Mitgliedsfirmen des Unternehmerverbandes Südtirol

Kursbetreuung: Elisabetta Bartocci (e.bartocci@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

All jene, welche starkem Stress ausgesetzt sind bzw. gelassener durch den Alltag kommen wollen

Prerequisiti - Voraussetzungen

keine

Obiettivi - Ziele

Die Dynamiken des Stressgeschehens verstehen.
Persönliche Stressursachen herausfinden.
Individuelle Anti-Stress-Strategie entwickeln bzw. Methoden um externe Stressoren und stressverstärkende Gedanken in den Griff zu kriegen.

Mit konkretem Maßnahmenplan brauchbares zur Umsetzung im Alltag zu haben. Und letztendlich mit mehr Gelassenheit und somit Professionalität durch den Arbeitsalltag kommen. Und damit Lebensqualität und Wohlbefinden optimieren.

Contenuti - Inhalte

- Was ist Stress (Physiologie, Distress, Eustress usw.)
- Wie reagiert der Körper und Geist auf Stress – Auslöser und Ursachen
- Die Wirkung von Stress
- Burnout und Prävention
- Mental stark - wie kann man Resilienz steigern?
- Meine persönliche Stressanalyse (eigene Stressfallen herausfinden)
- Methoden und Ratschläge, wie ich Stress umgehen kann
- Ausarbeiten eines persönlicher Maßnahmenplans gegen Stress
- Betriebliche Anti-Stressmaßnahmen
- Ratschläge für akute Stresssituationen
- Tankstellen für Energie und Regeneration finden
- Entspannung, Achtsamkeit und Genussfähigkeit hilft uns stressresistenter zu sein

Docente - Kursleiter

Mag. Silvia Schroffenegger

PR-Beraterin & diplomierte Fachtrainerin, Fachberaterin Stress und Burnoutprävention, Mentaltrainerin

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

deutsch

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

1 Tag (7 Stunden)

6. Juni 2023

von 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr und von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Unternehmerverband Südtirol, Schlachthofstraße 57, 39100 Bozen

[Anfahrtsskizze](#)

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

26. Mai 2023

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 280,00 + MwSt.

Schulungsunterlagen inbegriffen

Dieser Betrag kann für Fondimpresa-Mitglieder über das „Betriebliche Schulungskonto“ gefördert werden. Mitglieder des Unternehmerverbandes können für die Erstellung des Ansuchens um Unterstützung beim CTM anfragen.

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Jeder Teilnehmer, der mindestens 85% der Gesamtstunden besucht hat, erhält am Ende der Ausbildung eine Teilnahmebestätigung.