

# ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT

📍 **MODALITÄTEN DER AUSBILDUNG**  
Präsenzveranstaltung im Weiterbildungszentrum

🕒 **DAUER:**  
2 Tage

🚩 **SCHULUNGSSPRACHE(N)**  
FR  
DE

👥 **VERFÜGBARKEIT**  
12 Teilnehmer

🎯 **ZIELGRUPPE**

☰ **TEILNAHMEBEDINGUNGEN**  
Kostenlos für Beitrag zahlende Unternehmen. Preise auf Anfrage für andere Unternehmen.

👤 **VERWALTUNGSKONTAKT**  
Oliver Deckers  
formations@cdc-digihw.lu

## ZIELE DER SCHULUNG

- › Lernen Sie, wie Sie Stresssituationen besser bewältigen und Stress abbauen können.
- › Lernen Sie, auf die Emotionen zu reagieren, die durch Stress hervorgerufen werden.
- › Erkennen von Stärken und Schwächen im Arbeitsverhalten
- › Erkennen von Schwachstellen in der Organisationskompetenz
- › Lernen, Prioritäten zu setzen und zu verwalten
- › Stör- und Langzeitfaktoren erkennen und eliminieren
- › Steigerung der Arbeitseffizienz und Verbesserung der Lebensqualität
- › Sparen Sie mehr Zeit für sich selbst (Work-Life-Balance)

## AUSBILDUNGSGEHÄLT

1. Einleitung
2. Stress am Arbeitsplatz
  - › Bewertung der Aufgaben bei der Arbeit
  - › Stressquellen
  - › Stressfaktoren
3. Der Stress-Mechanismus
  - › Positiver und negativer Stress
4. Anzeichen und Symptome von Stress
5. Die 3 Phasen der Erschöpfung
6. Stress Reaktion auf die Gesundheit des Menschen
7. Konsequenzen
8. Kognitions- und Verhaltensmodell
  - › Die Gedanken
  - › Die Emotionen

**MODALITÄTEN DER AUSBILDUNG**  
Präsenzveranstaltung im Weiterbildungszentrum

**DAUER:**  
2 Tage

**SCHULUNGSSPRACHE(N)**  
FR  
DE

**VERFÜGBARKEIT**  
12 Teilnehmer

**ZIELGRUPPE**

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN**  
Kostenlos für Beitrag zahlende Unternehmen. Preise auf Anfrage für andere Unternehmen.

**VERWALTUNGSKONTAKT**  
Oliver Deckers  
formations@cdc-digihw.lu

- > Die Verhaltensweisen
- 9. Bewältigungstechniken
- 10. Ressourcen und Spass

## PÄDAGOGISCHEN METHODEN

- > Theoretischer Unterricht (Vorlesung im Seminarraum oder in der Werkstatt)
- > Gruppenarbeit , Paaraustausch (Präsentation, Diskussion, ...)

## ZERTIFIZIERUNG

Ausbildungsnachweis: Teilnahmebescheinigung

## AUSBILDUNGSLEITER

Oliver Deckers (formations@cdc-digihw.lu)