

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)

AUSBILDUNGSGEHALT

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)