

Persönliches Ressourcenmanagement

Richtiger Umgang mit Arbeitsbelastungen

Seminar 2-tägig

Kurzbeschreibung

Mitarbeiter, die motiviert sind und Freude an der Arbeit haben, sind ein Schlüssel für den Unternehmenserfolg. Im Seminar fokussieren Sie die Zusammenhänge zwischen Produktivität und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und erhalten Tipps, um die Eigenverantwortung für Ihre persönliche Lebensführung und Gesundheit zu stärken. Im Seminar erarbeiten Sie das persönliche persolog®-Stressprofil sowie daraus resultierende individuelle Stressbewältigungsstrategien. Damit schaffen Sie die Voraussetzungen, leistungsfähiger, motivierter und gesünder zu leben.

Das Seminar richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die ihr eigenes Ressourcenmanagement verbessern wollen.

Inhalte

- Erarbeitung des individuellen Stressprofils
- Umgang mit Belastungen und Stress im Arbeitskontext
- Wie sich Belastungen auf den Menschen auswirken
- Resilienz - gut gerüstet gegen Stress
- Faktoren zur Verbesserung der eigenen Widerstandskraft
- Stärkung der Handlungskompetenz im Umgang mit Problemen
- Kognitive Strategien im Umgang mit Belastungen
- Gesunde Lebensführung
- Energiemanagement - Was raubt uns und was liefert uns Energie?
- "Abschalten" lernen
- Emotionale Intelligenz - Techniken zur Selbstregulierung
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag praktizieren

Termin

Mittwoch, 29. August und
Donnerstag, 30. August 2018
09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Trainingszentrum toppmanagement
Häßlerstraße 6 (IV. Etage)
99096 Erfurt

Trainerin

Frau Dr. Barbara Topp
(Wirtschaftspsychologin und Coach)

Preis

565,00 Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer
(10 % Rabatt für Mitglieder der
o. g. Verbände und des VWT)

Kontakt

T 0361 6759-161
F 0361 6759-233
veranstaltungsmanagement@vwt.de

Weitere Angebote unter

www.vmet.de
www.agvt.de
www.angt.de

und nach Vereinbarung

Anmeldung zum Seminar



Persönliches Ressourcenmanagement Richtiger Umgang mit Arbeitsbelastungen

Veranstaltungsort: Trainingszentrum toppmanagement, Häßlerstraße 6, 99096 Erfurt

Termin: **29. und 30. August 2018**

Anmeldeschluss: 10 Tage vor Termin

Hiermit werden folgende Personen verbindlich für das oben genannte Seminar angemeldet:

	Name, Vorname	Tätigkeit/Funktion
1		
2		
3		
4		
5		

Firmenname

Anschrift

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail (Pflicht, Teilnahmebestätigung erfolgt per E-Mail)

Datum

Stempel/Unterschrift

**Senden Sie bitte dieses Antwortfax an 0361 6759-233 oder
als gescanntes Dokument an veranstaltungsmanagement@vwt.de oder online unter www.vmet.de**

Anmeldung/Rücktritt

Anmeldungen sind verbindlich. Im Falle der Überbuchung wird der Anmeldende unverzüglich informiert. Bei zu geringer Teilnehmerzahl (weniger als 8 TN) behalten wir uns eine Seminarabsage vor. Bei schriftlichem Rücktritt bis 10 Tage vor Seminarbeginn erstatten wir den vollen Seminarpreis. Danach werden 50 % der Gebühren berechnet. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist jederzeit möglich. Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Fachverbandes Sanitär Heizung Klima Thüringen.