

→ Unternehmensführung / Berufspädagogik

Kurstermine

07.05.2024 / 05.12.2024

Kursort

Stuttgart

Erfolgreiches Stressmanagement

(Kurs-Nr.: 60 20 621)

Das Thema „Stress“ im beruflichen und privaten Kontext ist heute so aktuell wie noch nie. Dieses Kursangebot gibt Ihnen Impulse für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen.

Das Ziel ist dabei nicht, ein Leben ganz ohne Stress zu gestalten, sondern den optimalen Umgang mit Ihrer Energie zu fördern um negativen Auswirkungen auf Körper und Psyche vorzubeugen – für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag.

Kursinhalte

- Einführung und Grundlagen von Stress.
- Drei Säulen des Stressmanagements (Lazarus):
 - instrumentell
 - mental
 - regenerativ
- Methoden zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion.
- Stresskompetenzen entwickeln: Das Annehmen der Realität – ein erster Schritt zur Stressbewältigung?
- Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining kennenlernen

Zielgruppe

Unternehmer/innen, Entscheidungsträger, Elektrofachkräfte, Technische Leiter/innen, verantwortliche Mitarbeiter/innen aus Industrie, Verwaltung und Kommunen

Abschluss

Sie erhalten ein etz-Zertifikat.



Termin: 07.05.2024

Zeiten: von 8.30 Uhr bis 15.45 Uhr

Kursgebühr: 335 €

Unterrichtseinheiten: 8 UE

Termin: 05.12.2024

Zeiten: von 8:30 Uhr bis 15:45 Uhr

Kursgebühr: 349 €

Unterrichtseinheiten: 8 UE



➔ Anmeldung

per Fax 0711 955916-55
per E-Mail info@etz-stuttgart.de

Kursbezeichnung:

Kursnummer:

Kurstermin:

Name, Vorname:

Beruf:

Geburtsdatum:

Abgeschl. anerkannte Berufsausbildung: ja ☐ nein ☐

Straße:

Telefon / Mobil:

PLZ / Ort:

E-Mail:

Bitte ankreuzen Die Gebühr zahle ich selbst ☐

Die Gebühr bezahlt der Arbeitgeber ☐

Firma:

Bestellnummer:
(falls vorhanden)

Abteilung:

Telefon:

Straße:

Fax:

PLZ / Ort:

E-Mail:

Abweichende Rechnungsadresse

Firma:

Straße:

Abteilung:

PLZ / Ort:

Mit der nachfolgenden Unterschrift bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse zur Kenntnis genommen habe und diese anerkenne. Die vollständigen AGB können jederzeit unter www.etz-stuttgart.de/AGB eingesehen werden.

Mit der nachfolgenden Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung einverstanden bin. Außerdem stimme ich den Nutzungsbedingungen für Microsoft Teams zu.

Datenschutzerklärung und Nutzungsbedingungen für MS Teams können jederzeit unter www.etz-stuttgart.de/Datenschutz eingesehen werden.

Ort / Datum

Unterschrift / Firmenstempel

