



Geschickter Umgang mit Frust und Stress – mit Blitzübungen

 0,5 FTW

Mit zunehmendem Einzug von digitaler Technik werden die Geschäftsprozesse weiter beschleunigt. Dies hat zur Folge, dass der Mensch in immer kürzeren Zeitabständen reagieren muss. Gleichzeitig steigen die allgemeinen Anforderungen bei der Arbeit stetig. Jeder möchte alles möglichst sofort haben. Da der Einzelne bestrebt ist, diesen Anforderungen gerecht zu werden nimmt der Leistungsdruck und damit auch der Stress im Berufsleben stetig zu.

Ziel: Frust und Stress wirken sich im Körper auf zahlreiche Systeme aus. Dauerhaft führt das zu Störungen und Erkrankungen. In diesem Seminar erfahren Sie Ansätze, wie sich Frust und Stress geschickt vermeiden lassen.

Termine: 23.03.2018 oder 22.03.2019

Teilnehmer: Mitarbeiter/innen und auch Führungskräfte aus Handwerksunternehmen

Ort: BUNDESBILDUNGSZENTRUM

Referent: Stefanie Sigwart, IKK classic

Kosten: 80 € zzgl. MwSt.

Inhalte:

- Was genau passiert unter Stress und Frust
- Wo sich unnötiger Stress vermeiden lässt
- Wie Sie Ihr Denken und die Reaktionen ansteuern können

Lösungsansätze werden durch einfache, alltagstaugliche Blitzübungen eingeübt

Anmeldung: **Holzbau Deutschland - Verband Hessischer Zimmermeister**
www.zimmerer-hessen.de/termine