

08.03.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

in Leipzig

**Zielstellung**

Stressbedingte Ausfälle von Mitarbeitern kosten die Unternehmen jährlich Milliardenbeträge. Stress verursacht jedoch nicht nur wirtschaftlichen Schaden. Stress beeinflusst die Wahrnehmung, er beeinflusst das Denken, das Fühlen und das Handeln, kann somit die gewünschte Handlungsfähigkeit einschränken. Er wirkt sich über die persönliche Dimension hinaus auch in das soziale Umfeld aus.

Stress lässt sich nicht vermeiden. Um mit Stress angemessen umgehen zu können, bedarf es vorrangig einer intensiven Reflexion über sich selbst.

Ziel ist das Aufspüren der individuellen Stressauslöser und das Erlernen von persönlich passenden, sofort wirksamen und nachhaltigen Bewältigungsstrategien für konkrete Situationen im beruflichen und privaten Alltag. Finden Sie Ihre persönlichen Ressourcen für kraftvolle Gelassenheit trotz Stress.

**Inhalt**

- Stressauslöser erkennen, Stresssituationen wahrnehmen
- Körperliche, mentale und emotionale Frühwarnsysteme registrieren
- Selbsttest zur Stresserkennung
- Welche Bedürfnisse habe ich? Welche Werte treiben mich an?
- Worin bin ich gut, was macht mich stark? Wo liegen meine Ressourcen?
- Wie gehe ich mit mir um, wenn es stressig wird?
- Hilfreiches für eine stressärmere Kommunikation mit Kunden und Kollegen
- Hirnforschung für Führungskräfte: ziieldienliche Tipps und Tricks für einen angemessenen Umgang mit stressauslösenden Situationen
- praktische Übungen, Gruppenarbeit und Rollenspiele, Fallvorstellungen

**Teilnehmerkreis**

Büro- und Verwaltungspersonal, Personalverantwortliche, technische und kaufmännische Führungskräfte, Bau- und Projektleiter sowie Geschäftsführer aus Bauunternehmen, Architekten und Ingenieure aus Architektur- und Ingenieurbüros

**Referent**

Michael Baar, MBCS - Management, Beratung, Coaching, Seminare

**Gebühr**

340,00 € / 255,00 €\*

inkl. Seminarunterlagen, Mittagessen u. Getränke

**Veranstaltungsort**

Bauakademie Sachsen, Standort Leipzig

Heiterblickstraße 35 | 04347 in Leipzig

Tel.: 0341 24557-0 | E-Mail: leipzig@bauakademie-sachsen.de

**Ansprechpartner**

Anja Feldmann | Bereichsleiterin Weiterbildung

Standort Leipzig | Heiterblickstraße 35 | 04347 Leipzig

Tel.: 0341 24557-0 | E-Mail: leipzig@bauakademie-sachsen.de

Weitere Informationen unter [www.bauakademie-sachsen.de](http://www.bauakademie-sachsen.de)