

FEB

14

Stress und Resilienz – den Berufsalltag gelassen gestalten

8070 14.02.2024 09:00 - 16:00 Uhr 1 Tag/e - 8 USt. Magdeburg

Die Veranstaltung wird durch die Architektenkammer Sachsen und die Ingenieurkammer Sachsen als Weiterbildung anerkannt.

Zielstellung

Alle kennen es, Stress im Berufsalltag. Die große Anzahl der zu koordinierenden Gewerke und der stetig wachsende Druck, die enge Terminplanung einzuhalten zwingen Sie, die Steuerung der Vorgänge effizient zu bearbeiten, zu organisieren und zu kontrollieren. Der dabei häufig vorherrschende Zeit- und Leistungsdruck beeinträchtigt nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern zunehmend auch die Gesundheit. Stressbedingte Ausfälle von Mitarbeitern sind enorm. Stress verursacht aber nicht nur wirtschaftlichen Schaden, er beeinflusst auch die Wahrnehmung und das Handeln einer Person. Folge davon ist, eine eingeschränkte Handlungsfähigkeit.

Was gibt es für Tipps und Tricks, trotz Zeitmangels etwas zur Stressbewältigung zu tun? Das Seminar zeigt Ihnen, wie man auf Dauer die eigene Leistungsfähigkeit erhalten kann, indem man lernt, mit Stress angemessen umzugehen und die „Sieben Säulen der Resilienz“ zu nutzen, um auf die eigene innere Stärke – die Resilienz – bauen zu können.

Inhalt

- Stressauslöser erkennen
- Welche Bedürfnisse habe ich – was treibt mich an?
- Wo liegen meine Stärken?
- Was muss ich tun, wenn es mir zu stressig wird?
- Die 7 Säulen der Resilienz
- Zeitmanagement

Teilnehmerkreis

Bau- und Projektleiter, Geprüfte Poliere, Handwerksmeister sowie Werkpoliere

Referent/en

Ralph Dietmar Spröte
sproete-erfolgstraining

Veranstaltungsort

Bauakademie Sachsen - Standort Magdeburg
Lorenzweg 56
39128 Magdeburg

Teilnehmergebühr

300,00 € / 225,00 €*
inkl. Seminarunterlagen, Mittagessen u. Getränke

(*) ermäßigte Veranstaltungsgebühr bei folgenden Mitgliedschaften:

- Architektenkammer Sachsen
- Bauindustrieverband Ost e. V.
- Ingenieurkammer Sachsen
- Sächsischer Baugewerbeverband e. V.

Ansprechpartner

Andrea Heße | 0391 28965-12 | magdeburg@bauakademie-sachsen.de