

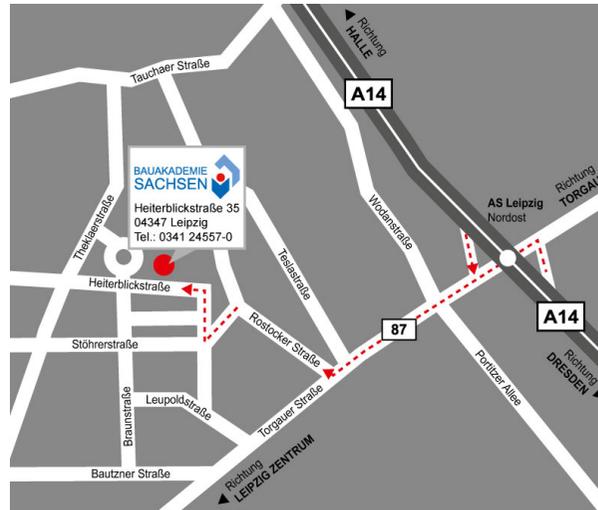
## Selbstmanagement für Führungskräfte - kraftvoll gelassen bleiben

Leipzig

08.03.2021



### Anfahrtsskizze



### Ansprechpartner

Anja Feldmann  
Bauakademie Sachsen, Standort Leipzig  
Heiterblickstraße 35  
04347 Leipzig  
Tel.: 0341 24557-0  
Fax: 0341 24557-11  
E-Mail: leipzig@bauakademie-sachsen.de

### Anmeldung

mit dafür vorgesehenem Abschnitt oder unter [www.bauakademie-sachsen.de](http://www.bauakademie-sachsen.de) bis **22.02.2021**

### Teilnahmebedingungen / Rücktrittsrecht / Datenschutz

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

### Hinweis Bild- und Tonaufnahmen

Wir weisen Sie darauf hin, dass im Rahmen der Veranstaltungen Bild- und Tonaufnahmen gemacht werden können, die ggf. bei Veröffentlichungen der Bauakademie Sachsen verwendet werden. Mit der Anmeldung erklären Sie sich mit der Veröffentlichung von Fotos, auf denen Sie abgebildet sind, einverstanden.

Veranstaltung der Bauakademie Sachsen

**Selbstmanagement für Führungskräfte - kraftvoll gelassen bleiben**

Dieses Anmeldeformular ist vorbereitet für die Rücksendung im Fensterbriefumschlag. Sie können uns Ihre Anmeldung (Rückseite) aber auch gern per Fax unter 0341 24557-11 senden.

Bauakademie Sachsen  
Standort Leipzig  
Heiterblickstraße 35  
04347 Leipzig

Absender:

Firma: .....

Name: .....

Straße/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Bitte abtrennen!



## 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: zieldienliche 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/en

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

## Termin

08.03.2021, 09:00 - 16:00 Uhr

## Ort

Bauakademie Sachsen, Standort Leipzig  
Heiterblickstraße 35  
04347 Leipzig

## Teilnehmergebühr

- 320,00 €** für Nichtmitglieder  
**240,00 €** für Mitglieder:  
Bauindustrieverband Ost e. V. oder  
Sächsischer Baugewerbeverband e. V. oder  
Ingenieurkammer Sachsen oder  
Architektenkammer Sachsen

inkl. Seminarunterlagen, Mittagessen u. Getränke

## Verbindliche ANMELDUNG M44

Bitte bis spätestens 22.02.2021 per Post, Fax oder unter [www.bauakademie-sachsen.de](http://www.bauakademie-sachsen.de) anmelden.

Name, Vorname: .....

Institution: .....

Anschrift: .....

Tel./Fax: .....

E-Mail: .....

## bitte ankreuzen!

Wir sind Mitglied im/in der

- Bauindustrieverband Ost e. V.  
 Sächsischen Baugewerbeverband e. V.  
 Ingenieurkammer Sachsen  
Mitgliedsnummer: .....
- Architektenkammer Sachsen  
Mitgliedsnummer: .....

- Nach Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Einladung (Anmeldebestätigung) und eine Rechnung oder eine Absage, für den Fall, dass die Veranstaltung nicht stattfinden kann.
- Die Anmeldung werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt.

-----  
Stempel / Unterschrift

Mit Ihrer Unterzeichnung stimmen Sie den Teilnahmebedingungen, dem Rücktrittsrecht und der Datenschutzerklärung zu.