

Erfolgreiches Stressmanagement und Burnout-Prävention

- Online-Seminar -

Zielgruppe

Führungskräfte aller Fachbereiche

Termin

Beginn / Ende

09.10.2024

09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Tagungsgebühr

Stornokosten

150,00 € je Teilnehmer/in

50% ab 2 Wochen vor dem ersten Seminartag

Referent/in

Oberbürgermeister a. D. Rainer Kapellen, Rainer Kapellen Consulting, Wolfegg

Themenschwerpunkte

Kennen Sie das Gefühl, dass der Tag viel zu schnell vorbei geht und Sie kaum etwas geschafft haben? Sie haben sich zwar vorgenommen, produktiv zu sein, aber am Ende des Tages fragen Sie sich, wo all die Zeit geblieben ist. Das ist frustrierend und kann sogar Ihre Gesundheit und Beziehungen beeinträchtigen. Das Seminar zeigt auf, wie man mehr Zeit und Energie gewinnen kann, um all diese Probleme zu lösen.

Stress verstehen: Einflussfaktoren für gesunde Höchstleistungen

- Verständnis von der Entstehung, Aufrechterhaltung und Bewältigung von Stress
- Verständnis für die Rolle von Stressoren und Ressourcen im Stresserleben

Stressoren erkennen: hemmende Faktoren für gute Leistung

- Dem Stress auf die Spur kommen - Analyse eigener Stressoren
- Methoden zur Reduzierung von Stressoren erarbeiten

Ressourcen wecken: Die Schlüssel für gesunde Höchstleistungen

- Entdecken von eigenen Ressourcen
- Kennenlernen von Wegen, um die Ressourcen zu wecken

Umsetzung planen: Aufbruch durch Erfolgserlebnisse, Basics für die persönliche Balance

- Entwicklung individueller Maßnahmenpläne - Meine persönliche Erfolgsstrategie

Gelassen handeln: Wie gesunde Höchstleistung (wieder) gelingt

- Entwicklung einer gelassenen Haltung für die erfolgreiche Umsetzung der Maßnahmenpläne

Die Teilnehmer/innen erfahren durch persönliche Tests und Checklisten ihre tatsächliche Belastungshierarchie und lernen individuelle Vorgehensweisen zur Bewältigung.

Hinweise zum Online-Seminar

- Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um ein Online-Seminar - ortsunabhängig, live und trainergeführt.
- Auch in diesem digitalen Format steht den Teilnehmer/innen genügend Raum zum Austausch und für individuelle Fragen zur Verfügung. Damit bilden wir die Vorteile des persönlichen Austauschs auch in der virtuellen Welt ab. Selbst die Bildung von Arbeitsgruppen ist möglich.
- Sie loggen sich am Seminartag bequem von jedem Ort der Welt in den virtuellen Seminarraum ein. Bitte achten Sie auf einen rechtzeitigen Eintritt in den Schulungsraum, da das Online-Seminar aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht aufgezeichnet wird und deshalb nicht zu einem späteren Zeitpunkt abgerufen werden kann.

Hinweise zur Seminardurchführung:

- Es gibt kostenlose Downloads für ein „Zoom-Client Meeting“ für Windows, Google-Play oder im Apple Store. Diese Software muss auf dem Rechner installiert werden. Eine Woche vor dem Seminar erhalten Sie weitere Informationen zum Zugang.
 - Die Teilnahme funktioniert über einen Link und ein mitgeliefertes Passwort, welches Sie per Mail zugeschickt bekommen.
 - Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme an einem Endgerät mit Kamera und Lautsprechern.
 - Bei Online-Seminaren empfiehlt sich außerdem das Herstellen der Netzwerkverbindung über ein LAN-Kabel, anstatt einer WLAN-Verbindung.
-



Gemeindetag
Baden-Württemberg

Verwaltungsschule
Haus der Gemeinden
Juliane Ohms
Hoffstr. 1 b
76133 Karlsruhe

Verwaltungsschule
des Gemeindetags Baden-Württemberg
Kommunaler Landesverband
kreisangehöriger Städte und Gemeinden

Haus der Gemeinden
Hoffstr. 1 b, 76133 Karlsruhe

Ansprechpartner:

Juliane Ohms
☎ +49 721 98446 - 20
📠 +49 721 98446 - 920
✉ juliane.ohms@verwaltungsschule-bw.de
www.verwaltungsschule-bw.de

Anmeldung zum Online-Seminar

Erfolgreiches Stressmanagement und Burnout-Prävention

Veranstaltungsnummer	Termin	Uhrzeit
<input type="checkbox"/> 244042.303-901	09.10.2024	09.00 Uhr – 16.30 Uhr

Geburtsdatum
(freiwillige Angabe) _____

Name, Vorname _____ Herr Frau

Dienststelle _____

Straße _____

Postleitzahl / Ort _____

Telefon _____

Telefax _____

E-Mail _____

Landkreis _____

Datum, Stempel, Unterschrift