

Individuelles Stressmanagement – Wirkungsvoller Umgang mit Stress am Arbeitsplatz

Kursinformationen

Kursdauer:	1 Kurstag
Kursdaten:	nach Absprache
Investition:	CHF 2'500.— pro Kurs plus Spesen
Teilnehmerzahl:	Mindestens 6 TN, Maximal 12 TN
Zielgruppe:	Alle Mitarbeitenden
Voraussetzung:	keine
Kursort:	In Ihren Räumlichkeiten oder nach Absprache (externe Räumlichkeiten nach Aufwand!); In Zusammenarbeit mit GET Kaderschule und dem Bildungszentrum HLS stehen uns gegen eine Gebühr Schulungsräume in Bern, Bürglen TG, Winterthur, Zug und Zürich zur Verfügung.
Kursleitung:	Rolf Kümin (Dipl. Coach, langjährige Führungserfahrung und Berater im Personalwesen)

Seminardetails

Inhalt:	Die kürzlich erschienene Studie des SECO zum Thema Stress am Arbeitsplatz zeigt, dass mehr als ein Drittel der Arbeitnehmenden in der Schweiz sich häufig gestresst fühlen. Vielen ist nicht bewusst, wie sie selber die Stressbelastung senken oder was sie für sich für Bewältigungsstrategien nutzen können. Dieses Seminar bietet einen Einblick in das Phänomen Stress und geht den Fragen nach: Wo entsteht Stress? Wie kann ich mit Stress umgehen? Wie bewältige ich Stress? Ein Fokus liegt dabei im Erkennen der eigenen Ressourcen für die Stressbewältigung.
Ziele:	Ziel des Seminars ist, dass die TN Stress frühzeitig erkennen, den individuellen Umgang mit Stress verbessern und ihre persönlichen Ressourcen stärken. Durch gezieltes Stressmanagement an sich selber erhöhen sie das persönliche Wohlbefinden, und erreichen damit eine positive Auswirkung auf ihre Gesundheit, ihre Motivation und ihre Leistungsfähigkeit.