

Anwendungshinweise

Impressum

Lizenzbedingungen

Stressmanagement: 2-Tages-Seminar (Module 1 – 4)

(Die einzelnen Module können als Halbtagesseminare eingesetzt werden)

- Hinweise zur Seminarplangestaltung
- Seminarplan Vorschlag und Blanko
- Vorlage „Teilnehmer-Erwartung“
- Vorlage „Teilnehmer-Verhaltenseinschätzung“
- Vorlage „Evaluationsbogen Teilnehmer“
- Vorlage „Evaluationsbogen Trainer“
- Vorlage „Aktionsplan“
- Vorlage „Lernbilanz“

Modul	Inhalte	Material
Modul 1: Stress und Stressauswirkungen	Was ist „Stress“? Der natürliche Stressmechanismus Stressbegleitende Körperreaktionen Vegetative Fehlsteuerungen durch Stress Psychische Auswirkungen von Dauerstress Risikofaktoren für den Herzinfarkt	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlage Lernerfolgstest Materialübersicht
Modul 2: Stressbewältigung und Stressresilienz	Stressverhalten erlernen und verlernen Möglichkeiten des Stressabbaus Stress- und Krisenbewältigung Erwerb von Stressresilienz	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlagen Lernerfolgstest Materialübersicht

Modul 3: Leistungsverhalten und Lebensführung	Ständige Leistungsbereitschaft Multitasking und Leistungseffizienz Ausgewogene Lebenskonzeption Erlebnisverarbeitung und Selbstmotivation Entwickeln von Lebens- und Berufszielen	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlagen Lernerfolgstest Materialübersicht
Modul 4: Selbstorganisation und Arbeitstechniken	Erfolgsorientierte Selbstorganisation Effizienzsteigerung durch Zeitmanagement Istaufnahme am Arbeitsplatz Systematische Zeitplanung Umgang mit Störungen im Arbeitsablauf Zweckdienliche Arbeitsplatzorganisation	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlagen Lernerfolgstest Materialübersicht