BAU AKADEMIE OST

Auf die persönliche Einstellung kommt es an

Stressmanagement für Führungskräfte

VERANSTALTUNGS-ORT

Online

TERMIN

Mittwoch
6. Juli 2022
9:00 - 16:00 Uhr

REFERENT

Toni Burmeister

Business- und Soft-Skill-Trainer

Toni Burmeister ist seit mehr als sechs Jahren Experte für Selbst-, Zeit- & Stressmanagement für Mitarbeiter unterschiedlichster Branchen. Als studierter Wirtschaftspsychologe, Dozent an unterschiedlichen Hochschulen sowie zertifizierter Business Trainer, Berater und Coach ist seine Arbeitsweise praxisnah, flexibel & interaktiv in der Durchführung.

ZIELE UND NUTZEN DES SEMINARS

Neun von zehn Führungskräften fühlen sich während der Arbeit gestresst – doch das persönliche Stress-Empfinden lässt sich aktiv managen. Lernen Sie in diesem Seminar Techniken und Methoden, um bei der Arbeit und in der Freizeit in Stresssituationen widerstandsfähiger zu werden, schneller zu regenerieren sowie wieder mehr Energie und Leistungsfähigkeit zu erlangen. Für mehr Work-Life-Balance in Ihrem Leben!

INHALTE

Stress in Theorie und Praxis
- Was ist Stress?
- Neurowissenschaftliche Erkenntnisse
- Positive Aspekte von Stress

Persönliche Stressoren
- Identifizieren der eigenen Stressauslöser
- Identifizieren der eigenen Stressauswirkungen

Wertearbeit
- Herausfinden von persönlichen Werten
- Finden eines persönlichen Pfades in Beruf und Privatleben

Sofort-Strategien für Arbeit & Freizeit
- Praktische Methoden und Techniken zur Stressreduktion
- Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken

ZIELGRUPPE

Führungskräfte aller Ebenen

TEILNAHMEGEBÜHR

Frühbucherangebot bis 8. Juni 2022
375,- Euro / ermäßigt*: 285,- Euro

415,- Euro / ermäßigt*: 315,- Euro, *gültig für Mitglieder des Bauindustrieverbandes Ost, für Angehörige des Öffentlichen Dienstes sowie von Hochschulen. In der Teilnahmegebühr sind die Verpflegung im Tagungshotel (Tagungsgetränke, Mittagessen, Kaffeepausen) sowie die Tagungsunterlagen enthalten.

Anmeldung unter www.bauakademie-ost.de