Unternehmensführung / Berufspädagogik

Kurstermine
14.05.2025 / 03.12.2025

Kursort
Stuttgart

Erfolgreiches Stressmanagement

(Kurs-Nr.: 60 20 621)

Das Thema „Stress“ im beruflichen und privaten Konetxt ist heute so aktuelle wie noch nie. Dieses Kursangebot gibt Ihnen Impulse für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen.
Das Ziel ist dabei nicht, ein Leben ganz ohne Stress zu gestalten, sondern den optimalen Umgang mit Ihrer Energie zu fördern um negativen Auwirkungen auf Körper und Psyche vorzubeugen – für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag.

Kursinhalte

- Einführung und Grundlagen von Stress.
- Drei Säulen des Stressmanagements (Lazarus):
  - instrumentell
  - mental
  - regenerativ
- Methoden zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion.
- Stresskompetenzen entwickeln: Das Annehmen der Realität – ein erster Schritt zur - Stressbewältigung?
- Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining kennenlernen

Zielgruppe

Unternehmer/innen, Entscheidungsträger, Elektrofachkräfte,Technische Leiter/innen, verantwortliche Mitarbeiter/innen aus Industrie,Verwaltung und Kommunen

Abschluss

Sie erhalten ein etz-Zertifikat.

Elektro Technologie Zentrum
etz-stuttgart.de / etz-aalen.de

Stuttgart
Krefelder Straße 12 / 70376 Stuttgart
T 0711 955916-0 / E info@etz-stuttgart.de

Aalen
Felix-Wankel-Straße 8 / 73431 Aalen
T 07361 8809-457 / E info@etz-aalen.de

Termin: 14.05.2025
Zeiten: von 8:30 Uhr bis 15:45 Uhr
Kursgebühr: 349 €
Unterrichtseinheiten: 8 UE

Termin: 03.12.2025
Zeiten: von 8.30 Uhr bis 15.45 Uhr
Kursgebühr: 349 €
Unterrichtseinheiten: 8 UE

Elektro Technologie Zentrum
etz-stuttgart.de / etz-aalen.de

Stuttgart
Krefelder Straße 12 / 70376 Stuttgart
T 0711 955916-0 / **E** info@etz-stuttgart.de

Aalen
Felix-Wankel-Straße 8 / 73431 Aalen
T 07361 8809-457 / **E** info@etz-aalen.de