

Stress - Workshop

Faszination Stress - Ohne Stress ist das Leben langweilig

Stress bewältigen - Ressourcen stärken - Motivation fördern

Seminar ID: 2627-FT 13 und 2627-FT 14



Kolbenholz 1-2 u. 4-5
Schafbrücke
66121 Saarbrücken

Tel.: 06 81 – 9 89 06-0
Fax: 06 81 – 9 89 06-60

Mail: info@abz-bau-saar.de
Web: www.abz-bau-saar.de

„Immer weniger Menschen sollen in immer kürzerer Zeit immer mehr Aufgaben erledigen.“ Jürgen Seckler

Die Folgen: Stress - Demotivation - psychische Erkrankungen - Burnout Doch was wäre, wenn wir keinen Stress mehr hätten? Ohne Aufgaben, Herausforderungen und Ziele (= Stressoren) wäre das Leben doch langweilig. Doch wie den Stress bewältigen?

Ziel ist nicht Stressvermeidung, sondern eine effektive und langfristige Stressbewältigung

Inhalte

Stress verstehen: Definition, Stress ≠ Stress

Der Stressprozess: I. „Ich gerate in Stress“ – II. „Ich setze mich unter Stress“ – III. „Ich bin im Stress“

Die Phasen der Stressreaktion: Vorphase, Alarmphase, Handlungsphase, Erholungs- oder Erschöpfungsphase

Stress erkennen: Die Sprache des Körpers - die Wirkung der Stressreaktion und der Stresshormone

Stress bewältigen: eigene Ressourcen erkennen und nutzen. Was kann ich gezielt gegen Stress tun? - Entwicklung von Handlungsstrategien im körperlichen, psychischen, mentalen und sozialen Bereich - Entscheidungen treffen und Ziele setzen

Praktische Übungen: Problemzone Rücken-, Schulter und Nackenverspannungen; kleine Workouts mit dem Theraband für das Büro und zu Hause.

Nutzen

für Ihr Unternehmen und Ihre MitarbeiterInnen:

- deutlich gesteigerte physische und psychische Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft
- motivierte, kreative, flexible und innovative Mitarbeiter
- deutliche und messbare Verbesserung des Betriebsklimas
- Konfliktfelder werden früher erkannt und gelöst
- Steigerung der Unternehmensbindung
- besserer Umgang mit Veränderungen
- effizientere und effektivere Gestaltung der Leistungsprozesse

Referent/in
Jürgen Seckler

Termin

2627- FT 13 17.11.2026 / 13:00-17:00 Uhr
2627 -FT 14 13.04.2027 / 13:00-17:00 Uhr

Gebühr

Mitgliedsfirmen: 165,00€ /Teilnehmer
Nichtmitgliedsfirmen: 195,00€ /Teilnehmer

Zahlung erfolgt nach Rechnungsstellung innerhalb 8 Tagen, unabhängig von Leistungen Dritter (z.B. Agentur für Arbeit), an folgende Bankverbindung:

Bank 1 Saar, Konto 0001634003, BLZ 59190000
IBAN DE28 5919 0000 0001 6340 03
BIC SABADE53XXX

Veranstalter / Ort

Ausbildungszentrum AGV Bau Saar gGmbH
Kolbenholz 1-2 u. 4-5, 66121 Saarbrücken
Fon: 06 81 – 9 89 06-0
Fax: 06 81 – 9 89 06-60
Mail: info@abz-bau-saar.de

Förderprogramm

KdW – Kompetenz durch Weiterbildung
Das Programm bietet kleinen und mittleren Unternehmen (KMU) mit einer Betriebsstätte im Saarland die Möglichkeit, einen Zuschuss zu den Weiterbildungskosten ihrer Beschäftigten zu erhalten. Nähere Informationen finden Sie unter www.kdw.saarland.de

Info

Im Rahmen der **Meisterhaftkampagne** erhalten Handwerksbetriebe des AGV Bau Saar für den **4 Sternebereich 50 Punkte** in Kategorie Unternehmensführung/Marketing.

Ausbildungszentrum
AGV Bau Saar gGmbH

Geschäftsführer

Claus Weyers

Geschäftsführer

Dipl.-Ing. M. Pirron