

Ressourcen und Stress

Workshop für Führungspersonen

In Zusammenarbeit mit
dem WBV und der SUVA

ONLINE
ANMELDEN
formationbm.ch



RESSOURCEN UND STRESS

WORKSHOP FÜR FÜHRUNGSPERSONEN

Programm

Der Workshop unter Leitung einer Fachperson gibt Einblick in die Entstehung und die Folgen von Stresssituationen.

Gleichzeitig vermittelt er Tipps zum Abbau von Stressreaktionen und zur Stärkung der Stressabwehr. So können stressbedingte Erkrankungen, Ausfallzeiten und Unfälle im Unternehmen reduziert werden.

Inhalt:

- Wissenswerte Grundlagen von Stress und Stressmanagement
- Praxisbezug durch erlebnisbasierte Übungen
- Instrumente zum Umgang mit Stress
- Selbstanalyse bezüglich Stressphasen und -reaktionen
- Entwicklung von Massnahmen zum Stressmanagement
- Reflektion des eigenen Führungsverhaltens und Entwicklung von Verbesserungsansätzen

Ziele:

- persönliche Belastungssituationen zu analysieren
- besser mit Belastungen und Spannungen umzugehen
- Ihre Ressourcen zu stärken
- den Zusammenhang zwischen Ihrem Führungsverhalten und dem Stresslevel bei Ihren Mitarbeitenden zu erkennen
- schwierige Führungssituationen zu analysieren und daraus ein besseres Führungsverhalten zu entwickeln

INFORMATIONEN

Datum

Mittwoch 24. mai 2023

Kurszeiten

13:30 – 17:00 Uhr

Ort

Bureau des Métiers, 3930 Visp

Bedingungen

Der Workshop richtet sich an Führungspersonen

Finanzierung

Mitglieder der Verbände des BM und WBV: Fr. 80.--
Nicht-Mitglieder: Fr. 180.--

Anmeldefrist

Montag, 1. Mai 2023

Anzahl Teilnehmer

Max. 12 Personen



BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Informationen und Kursprogramme
finden Sie jederzeit online unter

www.formationbm.ch



Bureau des Métiers
Rue de la Dixence 20
Postfach 141
1951 Sitten

Tel : 027 327 51 20
Fax : 027 327 51 80

tfc@bureaudesmetiers.ch