



Donnerstag, 24. März 2022, 09:30 bis 17:00 Uhr

Gesunde Führung

Tagesseminar in Kooperation mit dem Bildungswerk der Nordrhein-Westfälischen Wirtschaft e.V.

Was?

- Was ist Stress?
- Stressauslöser (Stressoren) erkennen
- Überblick der vielfältigen Stressreaktionen
- Das Transaktionale Stressmodell
- Die persönlichen Antreiber identifizieren (stressverschärfende Gedanken)
- Erste-Hilfe-Koffer zum Umgang mit akutem Stress
- Ausbau der Stresskompetenzen: Instrumentelle/ handlungsorientierte · Kognitive/emotionale · Regenerative Stresskompetenz
- Gesundes Führungsverhalten: Einbringen eigener Fälle und Bearbeitung in der kollegialen Fallberatung · Analyse vorgegebene Szenarien · Erarbeitung von Handlungsoptionen und/oder Gesprächssimulationen

Warum?

Die Teilnehmer erhalten einen Überblick zu relevanten Erkenntnissen aus der Stressforschung und ganz praktische Impulse zum Ausbau der eigenen Stresskompetenz.

Wer?

Mitarbeiter mit Führungsverantwortung (z. B. Führungskräfte, Projektleitung)



Siracusa Gómez

Noch Fragen?

Seminarassistentz
Barbara
Wantoch-Rekowski
☎ 0202/2580-111



Donnerstag
24. März 2022
09:30 bis 17:00 Uhr



Haus der VBU®
Wettinerstraße 11
42287 Wuppertal

Anmeldung

Gabi Pongratz & Marie-Claire Aschmann
✉ pongratz@bwnrw.de & aschmann@bwnrw.de
☎ 0211/4573 /-248 /-285



Anmeldung Direktlink

Anmeldeschluss: 3. März 2022

Ermäßigte Seminargebühr inkl. Tagungspauschale für Mitgliedsfirmen der VBU®: 335,00 €



Telefon 0211 – 45 73-248**seminar@bwnrw.de**

Bildungswerk der
Nordrhein-Westfälischen Wirtschaft e. V.
Postfach 30 01 54
40401 Düsseldorf

TEILNEHMER Frau Herr Divers**FIRMA**.....
Name.....
Firmenname.....
Vorname.....
Straße.....
Funktion.....
PLZ, Ort.....
E-Mail.....
Telefon.....
Mobil.....
Fax**ANZAHL DER MITARBEITER IM BETRIEB:** <100 100 – 199 200 – 500 >500 ja nein.....
Unser Unternehmen ist Mitglied im Arbeitgeberverband (wenn ja, Name und Ort des AGV)**ANMELDUNG ZU DEM SEMINAR**.....
Seminartitel / Nummer.....
Termin.....
Veranstaltungsort**KORRESPONDENZ / RECHNUNG AN**.....
Teilnehmer.....
folgende Abteilung / Ansprechpartner:.....
Datum / Unterschrift**SONSTIGES**

- Ich akzeptiere mit meiner Anmeldung die AGB des Bildungswerks der Nordrhein-Westfälischen Wirtschaft e. V. mit den Datenschutzhinweisen, die unter bwnrw.de einzusehen sind.

BILDUNGSWERK DER NORDRHEIN-WESTFÄLISCHEN WIRTSCHAFT E. V.
Uerdinger Str. 58-62 | 40474 Düsseldorf | Postfach 30 01 54 | 40401 Düsseldorf | bwnrw.de