

## **Stressmanagement am Arbeitsplatz**

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q362 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

Der berufliche Alltag fordert Flexibilität, Klarheit und Souveränität trotz vielfältiger Anforderungen. Die Wahrscheinlichkeit in Belastungssituationen unter negativen Stress zu geraten und kontraproduktiv zu reagieren, ist hoch. Wirkungsvolles Stressmanagement setzt an mehreren Punkten an. In diesem praxisorientierten

Seminar identifizieren Sie Ihre individuellen Stresspotentiale und entwickeln nachhaltige Strategien, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

#### **Lernziele:**

Die Teilnehmenden lernen die Möglichkeiten eines wirksamen Stressmanagements kennen.

#### **Inhalte:**

Neurowissenschaftliche Zusammenhänge von Stress

Kurzfristige und langfristige Bewältigungsstrategien

Individuelle Integration in den Arbeitsalltag

## Stressmanagement am Arbeitsplatz

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q362 SF

Zielgruppe	Alle, die Stress produktiv für sich nutzen wollen
Termin	08.06.2022
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Antje Matull
Teilnahmegebühr	290,00 EUR
Seminarzeiten	Mittwoch 10:00 Uhr - 15:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	<p>Wenn Sie aktiv ins Web-Seminar-Geschehen eingreifen möchten, benötigen Sie Mikrofon und ggf. Kamera an Ihrem PC/Laptop, ansonsten reicht ein Lautsprecher. Das Web-Seminar findet über Zoom statt. Sie können dem Web-Seminar direkt über Ihren Browser beitreten. Die Installation einer zusätzlichen Anwendung ist nicht notwendig. Die generelle Erreichbarkeit von Zoom können Sie hier prüfen: <a href="https://zoom.us/test">https://zoom.us/test</a> Weitere Informationen zu technischen Voraussetzungen sowie eine detaillierte Hilfestellung zu Zoom haben wir auf unserer Homepage für Sie bereitgestellt: <a href="https://www.dbbakademie.de/webinare/webinar-faq/zoom-faq.html">https://www.dbbakademie.de/webinare/webinar-faq/zoom-faq.html</a> Eine Übersicht zu häufig gestellten Fragen sowie den technischen Voraussetzungen von Web-Seminaren allgemein finden Sie auf unserer Homepage unter: <a href="https://www.dbbakademie.de/webinare/webinar-faq.html">https://www.dbbakademie.de/webinare/webinar-faq.html</a>.</p>
Online-Evaluation	<p>Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.</p> <p>Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.</p>

## Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

### Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

### Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online -Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online -Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).