

## **Stresskompetenz kompakt**

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q427 SF

### **Nutzen und Ziele**

---

Um ein ganzheitliches Stressmanagement kümmern wir uns meist dann erst, wenn es schon (fast) zu spät ist. Das können wir an unterschiedlichen Empfindungen, Verhaltensweisen oder auch körperlichen Symptomen merken.

In der modernen Arbeitswelt - in Kombination mit weiteren privaten Herausforderungen - bilden wir manchmal Sätze im Kopf wie: ' Es ist mir alles zu viel' oder schlimmer noch: ' Ich kann nicht mehr'.

Das Seminar soll kurze und praktische Impulse geben, damit solche Situationen bestenfalls gar nicht erst entstehen. Dieses kompakte Format zeigt verständlich die Bedeutung von Stress und die damit verbundenen Auswirkungen auf Körper und Psyche. Zudem erhalten Sie kleine Tools für den (Berufs-) Alltag, um mit erhöhtem Stressempfinden umzugehen.

## Stresskompetenz kompakt

Veranstaltungs-Nr. 2022 Q427 SF

Zielgruppe	Für alle, die sich erstmals mit dem Thema beschäftigen oder eine kurze Auffrischung wünschen.
Termin	12.09.2022
Plattform	Zoom
Dozent*innen	Karolin Schilp
Teilnahmegebühr	290,00 EUR
Seminarzeiten	Montag 10:00 Uhr - 15:00 Uhr
Pausenzeiten	Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.
Arbeitsmittel	keine speziellen Arbeitsmittel benötigt
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](#).