

ACHTSAM SEIN

Stressmanagement am Arbeitsplatz

Workshop

Ziele

Dieser Workshop soll Sie dabei unterstützen Stresssituationen in Ihrem alltäglichen Arbeitstag besser erkennen und damit auch meistern zu können. Durch das Kennenlernen verschiedener Entspannungsverfahren und Stressmanagementstrategien wird es Ihnen im Alltag leichter fallen, in stressigen Situationen ruhig und konzentriert zu bleiben.

Inhalte

- Stress verstehen
Informationen zur Entstehung und Wirkung von Stress
- Stress erkennen
eigene Stressoren identifizieren
- Stress reduzieren
Herausarbeiten der Eigenverantwortung der Mitarbeiter
- Stress verhindern
Zeitmanagement zur Stressprävention;
Entspannungsverfahren kennenlernen;
Problemlösetraining

Kursleiterin

Luise Bell

Zielgruppe

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der FSU Jena

Termin

auf Anfrage

Kontakt

Friedrich-Schiller-Universität Jena
Dezernat 5 - Personal | Abteilung Personalentwicklung
Projekt: „Uni Jena ...rundum gesund!“
E-Mail: gesundheit@uni-jena.de
www.uni-jena.de/gesundheit