

Fernkurse Schulungskonzepte Seminare Webinare Inhouse-Schulungen

Tagesseminar

Neu!

Umgang mit Stress im Baualltag

- Resilienz - Achtsamkeit - Strategien -

Inhalt

- **Was ist Stress und wie wirkt er sich auf unseren Körper aus?**
Unterscheidung positiver und negativer Stress
- **Welche Situationen lösen häufig negativen Stress aus?**
- **Stress am Arbeitsplatz**
Welche verheerenden Folgen kann Stress bei der Arbeit haben, wenn man keine Balance findet und welche Anregungen ergeben sich aus der neuesten wissenschaftlichen Forschung?
- **Was bringt mich auf die Palme?**
Moderierte Reflexionen und Erfahrungsaustausch zu individuellen Stress-situationen
- **Beanspruchung und Belastung**
Warum unterscheidet man diese beiden Komponenten und welche Bedeutung haben sie im Zusammenhang?
- **Was versteht man unter Resilienz?**
Welche Rolle spielt Resilienz bei der Stressbewältigung?
- **In welchem Zusammenhang stehen Stressbewältigung, Resilienz und Achtsamkeit?**
- **Erarbeitung persönlicher Hilfsmittel und Faktoren, die dem Stress entgegenwirken**
Was sind meine persönlichen Energiequellen und wie kann ich diese gezielt einsetzen?
- **Strategien zur Stressbewältigung für den Transfer in den Alltag**
Wie kann ich wirksame Entlastungsfaktoren umsetzen?
- **Achtsamkeitsübung**
Mit kleinen Übungen eine große Wirkung erzielen

Ziel

Wie können wir im Arbeitsalltag auf der Baustelle, im Büro oder Zuhause den Umgang mit Stresssituationen optimieren?

Wie behalten wir in Situationen, die uns "stressen", einen klaren Kopf und bleiben ruhig?

TERMIN / ORT

Dienstag, 25.06.2024

09:00 - 16:30 Uhr

Oberhausen

Das Tagungsort wird mit der Teilnahmebestätigung bekanntgegeben.

KOSTEN (pro Person)

bis zum **14.05.2024** mit

Frühbucherrabatt:

440,00 € netto (zzgl. 19 % MwSt.)

523,60 € brutto (inkl. 19 % MwSt.)

danach:

490,00 € netto (zzgl. 19 % MwSt.)

583,10 € brutto (inkl. 19 % MwSt.)

ANMELDESCHLUSS

11.06.2024

Später eingehende Anmeldungen werden gerne berücksichtigt, sofern Plätze frei sind.

Aktuelle Informationen zum BWI-Bau finden Sie unter www.BWI-Bau.de

Nutzen Sie unsere [Onlineanmeldung:](#)



BWI-Bau GmbH
Institut der Bauwirtschaft

Uhlandstraße 56
40237 Düsseldorf

Postfach 10 15 54
40006 Düsseldorf

Tel.: +49 211 6703-293
Fax: +49 211 6703-282
Kundenbetreuung@BWI-Bau.de

www.BWI-Bau.de

In diesen Seminar schärfen Sie die Wahrnehmung für sich selbst, Ihre Reaktionen in herausfordernden Situationen und lernen die wichtigsten Fakten zum Thema Stress und Stressbewältigung kennen. Insbesondere werden durch eine Mischung aus praktischen Ansätzen und fundierter Theorie die Inhalte so vermittelt, dass sie optimal im Alltag Anwendung finden können.

Dieses Seminar ist für alle Fach- und Führungskräfte geeignet, die ihre eigenen Ressourcen besser kennenlernen und einsetzen möchten, um berufliche und persönliche Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Referentin

Constanze **Kleinhubbert**

M.Sc. International Management and Psychology
CK Systemisches Coaching, Meerbusch

Jahrlange Berufserfahrung in der Personalentwicklung in der Baubranche, insbesondere im Bereich TGA.

Constanze Kleinhubbert absolvierte zusätzlich eine Ausbildung zum Coach am IfAP-Institut für angewandte Psychologie in Köln. Zusammen mit Freda-Marie HARTUNG und Marie PIRSCHTAT publizierte sie: Better than its reputation? Gossip and the reasons why we and individuals with "dark" personalities talk about others. Frontiers in Psychology, 2019, S. 1162.

Zielgruppe

Alle Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, Fach- und Führungskräfte, die im Rahmen ihrer Tätigkeit häufig unter hohem Stress und einer hohen Arbeitsbelastung stehen und dieser entgegenwirken möchten. Am Ende des Seminares sind Sie in der Lage, eigene Strategien zur Stressbewältigung und Stressprävention zu erarbeiten.

Seminarunterlagen

Die Teilnehmer*innen erhalten am Seminartag umfangreiche Unterlagen im BWI-Bau-Standard; nach Abschluss der Veranstaltung wird eine Teilnahmebescheinigung ausgehändigt.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Nach Anmeldeschluss eingehende Anmeldungen werden gerne berücksichtigt, sofern die Veranstaltung durchgeführt wird und noch Plätze frei sind.

Teilnehmende:

Alle Teilnehmenden erhalten eine Liste, aus denen Vorname, Name und ggf. weitere Informationen aller Teilnehmenden hervorgehen. Rechtsgrundlage ist nach Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO das berechtigte Interesse zur Förderung des Kontakts und Austauschs der Teilnehmenden. Diese können auch gegen diese Veröffentlichung widersprechen, z. B. bei der Anmeldung oder jederzeit per E-Mail.

Rechnung:

Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie die Rechnung. Diese ist zahlbar innerhalb von 14 Tagen nach Rechnungsdatum ohne Abzug.

Verbindliche Rechnungsanschrift:

Wir behalten uns vor, im Falle einer nachträglich vom Kunden gewünschten Rechnungsumschreibung einen Kostenbeitrag von netto 15,00 € / brutto 17,85 € zu erheben.

Kosten bei Stornierung:

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, müssen wir aus Gründen der Kostendeckung bei Abmeldungen, die später als 15 Kalendertage vor Seminarbeginn schriftlich im BWI-Bau eingehen, den vollen Teilnehmerbetrag berechnen. Alternativ kann ein Ersatzteilnehmer benannt werden.

Durchführungsvorbehalt:

Muss eine Veranstaltung aus unvorhersehbaren Gründen seitens des BWI-Bau kurzfristig abgesagt werden, erfolgt eine sofortige Benachrichtigung; in diesem Fall besteht für das BWI-Bau nur die Verpflichtung zur Rückerstattung des bereits bezahlten Teilnahmebetrages.

In Ausnahmefällen behält sich das BWI-Bau den Wechsel von Referenten vor.

Haftung:

1. Wir haften in allen Fällen vertraglicher und außervertraglicher Haftung bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit nach Maßgabe der gesetzlichen Bestimmungen auf Schadensersatz oder Ersatz vergeblicher Aufwendungen.

2. In sonstigen Fällen haften wir - soweit in Nr. 3 nicht abweichend geregelt - nur bei Verletzung einer Vertragspflicht, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung Sie als Kunde regelmäßig vertrauen dürfen (sogenannte Kardinalpflicht), und zwar beschränkt auf den Ersatz des vorhersehbaren und typischen Schadens. In allen übrigen Fällen ist unsere Haftung vorbehaltlich der Regelung in Nr. 3 ausgeschlossen.

3. Unsere Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit und nach dem Produkthaftungsgesetz bleibt von den vorstehenden Haftungsbeschränkungen und -ausschlüssen unberührt.

Streitbeilegung:

Die BWI-Bau GmbH - Institut der Bauwirtschaft wird nicht an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle i.S.d. VSBG teilnehmen und ist auch hierzu nicht verpflichtet.

Verbindliche Anmeldung

Umgang mit Stress im Baualltag (Kenn-Nr. 23332401)
Dienstag, 25.06.2024, von 09:00 bis ca. 16:30 Uhr, **Oberhausen**

Zur o. a. Veranstaltung melden wir zu den in der Ausschreibung genannten Konditionen an:

_____ Name/Vorname	_____ Position/Abteilung
-----------------------	-----------------------------

_____ Name/Vorname	_____ Position/Abteilung
-----------------------	-----------------------------

Firma

_____ Straße/Postfach	_____ Postleitzahl/Ort
--------------------------	---------------------------

_____ Telefon (-Durchwahl)	_____ Fax
-------------------------------	--------------

E-Mail

Verbindliche Rechnungsanschrift*:

_____ Ort/Datum	_____ Unterschrift/Firmenstempel
--------------------	-------------------------------------

*s. Ausschreibung "Teilnahmebedingungen"

Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung im Rahmen unserer allgemeinen Geschäftstätigkeit sowie im Kundenverhältnis gemäß EU Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind abrufbar unter <https://www.bwi-bau.de/datenschutz/> oder unter

