BITEG

Kein Stress mit dem Stress

Das Seminar orientiert sich u. a. am Programm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zur Stärkung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz. Es erläutert Resilienzfaktoren und
-techniken sowie praxisbewährte Tipps und Methoden zur Stressbewältigung und Vermeidung von Burnouts. Der Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden und die Erörterung ihrer Fragen sind ein wichtiger Bestandteil dieses interaktiven Angebots.

Schwerpunkte

1. Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
2. Resilienz (Widerstandskraft), Faktoren, Strategien und Techniken
3. „Antreiber“ und „Erlauber“
4. Aufgaben der Leitung
5. Rolle der Personalvertretung
6. Fragen und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden

Preis

170.00 € zzgl. 19% MwSt.

Referent/-in

Tim Rees, Personaltrainer mit Schwerpunkten Kommunikation, Deeskalation von Gewalt und Sozialpsychologie (seit 2016 Dozent von BITEG-Seminaren)

Seminarteilnehmende

Führungskräfte und Mitarbeiter aller Verwaltungsbereiche sowie kommunaler Unternehmen

Ort und Datum

Güstrow – Bürgerhaus -, Sonnenplatz 1, 18271, Güstrow

09-11-2021 (09:00 - 15:30 Uhr)