

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

- Psychische Gesundheit am Arbeitsplatz
- Resilienz (Widerstandskraft), Faktoren, Strategien und Techniken
- „Antreiber“ und „Erlauber“
- Aufgaben der Leitung
- Rolle der Personalvertretung
- Fragen und Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden

Preis

185.00 € 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

Hermes Hotel, Ankerstraße 19, 26122, Oldenburg

19-03-2020 (09:00 - 16:00 Uhr)