

## 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

167.00 € 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

Roncalli-Haus e. V., Max-Josef-Metzger-Straße 12/13, 39104, Magdeburg

16-06-2020 (09:00 - 15:30 Uhr)