

Stress lass nach!

Sicherer Umgang mit Stresssituationen und deren Folgen

Gerade Auszubildende stehen unter einem großen zeitlichen Druck. Sie müssen im Unternehmen präsent und ständig aufnahmebereit für neues Wissen sein. Gleichzeitig müssen sie in der Berufsschule die theoretischen Grundlagen erlernen und Prüfungen absolvieren. Die Umstellung vom geschützten schulischen Rahmen in den Unternehmensalltag ist für viele mit großen Veränderungen und zeitlichen Einschränkungen verbunden. Aus diesen Bedingungen entsteht häufig Stress, der verschiedene Ursachen haben und sich unterschiedlich äußern kann.

In diesem Seminar lernen die Auszubildenden mehr über das Thema Stress. Neben den theoretischen Grundlagen zum Thema Stress und Stressprävention lernen die Auszubildenden Stresssituationen zu erkennen und auf sich zu achten. Neben dem Umgang mit akuten Stresssituationen werden auch Übungen zur Stressprävention erlernt.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Eigene Stressoren erkennen – ein Selbsttest
- Übungen zur Stressprävention
- Kurzfristige Stressbewältigung (Umgang mit akuten Stresssituationen)
- Konkrete Bearbeitung von Fallbeispielen

Praktische Beispiele und Übungen ergänzen die Trainingsinhalte.

Umfang des Workshops	1 Trainingstag
Teilnehmer	Auszubildende aller Lehrjahre
Teilnehmerzahl	maximal 12 TeilnehmerInnen
Ihre Investition	1.500 € pro Trainingstag + MwSt. zzgl. Organisationsleistungen und Reisekosten

Über die Trainerin:

Claudia Schmitz

Expertin für Moderation, Training, Personalauswahl & Personalentwicklung



Ich bin Inhaberin der Weiterbildungsagentur Intercommotion. Meine Trainingsschwerpunkte liegen in der Verbesserung der Kommunikation von Mitarbeitern, Vorgesetzten und Kunden, sowie in der Moderation von Großgruppen und die Ausbildung von Mitarbeitern zu internen Trainern im Unternehmen. Darüber hinaus berate ich kleine und mittelständische Unternehmen in den Themen Personalauswahl und Personalentwicklung.

Bereits während meines Studiums der Erziehungswissenschaften, Psychologie und Wirtschaftswissenschaften arbeitete ich als freiberufliche Trainerin und Beraterin. Dort sammelte ich Erfahrungen mit heterogenen Gruppen unterschiedlichen Alters, Niveaus sowie unterschiedlicher Motivation und entdeckte meine Leidenschaft Menschen in Veränderungsprozessen zu unterstützen. Außerdem sammelte ich Erfahrung in der Führung von dezentralen Teams und gründete die BDSU TrainerAkademie – ein Pool von studentischen Trainern – und bildete diese aus.

Meine verschiedenen Stationen in der Personalentwicklung und Personalauswahl fanden in kleinen, mittelständischen Unternehmen und auch Konzernen statt. Einige dieser Stationen fanden im Ausland statt, so dass meine Angebote auch auf Englisch durchführbar sind.

Aus- und Weiterbildungen:

Ausbildung zum Systemischen Business Coach, Metaforum, 2012
Coachingausbildung, Universität Bielefeld 2007/2008
Train-the-Trainer, Gayk Personalmarketing 2007
E-Trainingausbildung, Universität Bielefeld 2006/2007
Moderatorenausbildung, Universität Bielefeld 2005/2006
Assessmentausbildung, Regionales Bildungsbüro des Kreises Herford 2005

Regelmäßig baue ich mein Wissen und meine Erfahrungen durch Supervisionsrunden mit anderen erfahrenen Trainern und Beratern aus.