

Umgang mit Stress

Stresssituationen erkennen, Präventionsmaßnahmen durchführen

80% der Bevölkerung haben ständig mit Stress zu kämpfen. Die Krankenquote in Unternehmen steigt und das Thema Burnout ist ein Trendthema geworden.

Stresssituationen machen sich dadurch zunehmend auch körperlich bemerkbar. Mitarbeiter klagen häufiger über Rücken- sowie Kopfschmerzen. Jedoch wächst auch der Druck, Aufgaben im vorgegebenen Zeitfenster zu erledigen. Viele Mitarbeiter nehmen Arbeit mit nach Hause und ihnen fällt es immer schwerer abzuschalten.

Lernen Sie wie Sie Situationen erkennen, die bei Ihnen und Ihren Kollegen sowie Mitarbeitern Stress auslösen. Erfahren Sie, die Unterschiede zwischen positivem und schädlichem Stress. Beugen Sie Stress und einem Burnout bei Ihren Mitarbeitern vor und werden Sie zufriedener.

Inhalte:

- Was ist Stress?
- Eigene Stressoren erkennen – Ein Selbsttest
- Stresspräventionsmaßnahmen
- Burnout bei Mitarbeitern erkennen und Maßnahmen auswählen
- Umgang mit Stress an Ihren konkreten Fallbeispielen

Praktische Beispiele und Übungen ergänzen die Trainingsinhalte.

Umfang des Workshops	1 Trainingstag
Teilnehmer	Mitarbeiter aller Ebenen, angehende und junge Führungskräfte
Teilnehmerzahl	maximal 12 TeilnehmerInnen
Ihre Investition	1.800 € 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.