

## BILDUNGSANGEBOT

# Stress kann fördern oder krankmachen - Zeit- und Selbstmanagement in Chemnitz

Ein zu hohes Arbeitspensum, steigender Zeitdruck, Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren – all diese Bedingungen bilden Stressoren am Arbeitsplatz, die den Berufsalltag aus dem Gleichgewicht bringen können. Es ist nichts Neues: Lang andauernde Stressphasen können krank machen. Grundvoraussetzungen für die Zufriedenheit im Arbeitsleben sind die optimale Nutzung des Tages und das Gefühl, am Ende des Tages alles geschafft zu haben, was man sich vorgenommen hat. Dazu gehört, sich seiner Schwächen bewusst zu sein sowie die nötige Gelassenheit, hin und wieder den Papierkorb zu benutzen und seinen Tag souverän zu planen ohne ihn zu überfüllen. In diesem Seminar werden verschiedene Modelle, Methoden und Instrumente, aber auch praktische Tipps und Tricks vermittelt, die Ihnen einen effektiveren Umgang mit Ihrer Zeit ermöglichen.

## Methoden/Inhalte

- Persönlichkeit und Selbstmanagement
- Erkennen beeinflussbarer Zeitreserven
- Umgang mit Störungen und Stress
- Beratungen effizient führen wie zum Bsp. mit Moderationsmethoden
- Diskussion, Fallbeispiele, Übungen

## Zielgruppe

Führungskräfte, Personalverantwortliche und alle Interessierten, die den eigenen Umgang mit der Zeit reflektieren und neue Wege des effektiven Umgangs mit Zeit kennenlernen wollen

## Teilnehmerzahl

6 bis 12 Personen

Abschluss/Zertifikat

Teilnahmebescheinigung der bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH

Im Preis sind Pausenimbiss, Getränke und Seminarunterlagen enthalten.

Das angebotene Seminar kann auch als Inhouseseminar mit individuellen Inhalten und Terminen durchgeführt werden.

---

### Termine

### Anbieter

bsw GmbH

### Ort

bsw - Beratung, Service & Weiterbildung GmbH  
Kantstraße 4 - 8  
09126 Chemnitz

### Ansprechpartner

Gerd Richter  
[gerd.richter@bsw-mail.de](mailto:gerd.richter@bsw-mail.de)

0371/5334613

**Preis**

295,00 EUR zzgl. ges. USt. pro Teilnehmer

351,05 EUR inkl. 19 % USt. pro Teilnehmer