

## Fax-Anmeldung (0971 / 7236-111)

Ich melde mich verbindlich für das u. g. Seminar an:

### Stress- und Zeitmanagement

○ 01. & 15.12.2021

Anschrift des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon/Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Abweichende Rechnungsanschrift

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

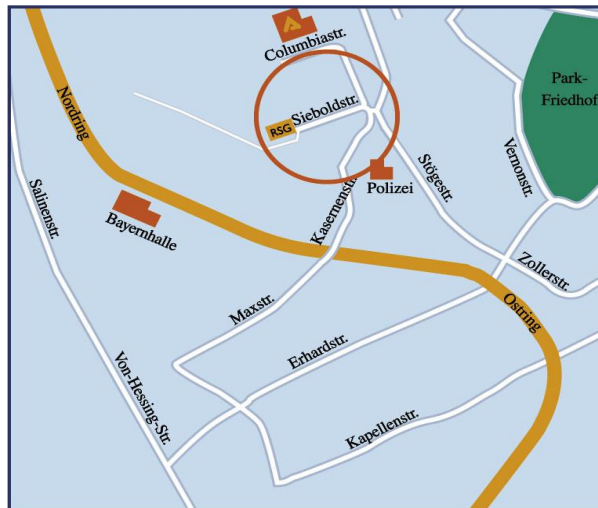
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**Datenschutzhinweis und Einwilligung:** Die personenbezogenen Daten des Teilnehmers werden ausschließlich im Rahmen der Veranstaltungsabwicklung durch das RSG Bad Kissingen verarbeitet und gespeichert. Eine Weitergabe der Daten an Dritte erfolgt nur, soweit dies gesetzlich vorgeschrieben ist. Eine Weitergabe an unberechtigte Dritte erfolgt nicht.

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die von mir angegebenen Daten ausschließlich durch das RSG Bad Kissingen zu Zwecken an mich gerichteter Informationen zu weiteren Veranstaltungen per Post oder E-Mail gemäß den geltenden datenschutzrechtlichen Bestimmungen erhoben, gespeichert, verarbeitet und genutzt werden dürfen. Ich kann der Nutzung meiner Daten durch das RSG Bad Kissingen jederzeit telefonisch, schriftlich oder per E-Mail widersprechen (Kontaktdaten nebenstehend).

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift



**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum GmbH & Co. KG**

Sieboldstraße 7

97688 Bad Kissingen

Tel.: 0971 / 7236-0

Fax: 0971 / 7236-111

E-Mail: buero@rsg-bad-kissingen.de

Internet: www.rsg-bad-kissingen.de



Akademie für  
Gesundheitswirtschaft  
Bad Kissingen

## Stress- und Zeitmanagement

Seminar

im

**Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationszentrum (RSG)**

**Bad Kissingen**



## **Stress- und Zeitmanagement**

In der heutigen Arbeitswelt, in der ein Höchstmaß an Flexibilität vorausgesetzt wird, sind wir alle mehr denn je gefordert, anspruchsvolle Situationen zu meistern.

Die steigenden Beanspruchungen, mit denen wir konfrontiert werden und der von uns wahrgenommene Zeit- und Erfolgsdruck führen dazu, dass uns Stressbelastungen immer häufiger an unsere Grenzen bringen.

Die in diesem Seminar erlernten Fähigkeiten besser mit Stress umzugehen, Belastungen durch eine Veränderung der stresserzeugenden Denkweise im Vorfeld zu vermeiden sowie ein effektives Zeitmanagement zu praktizieren helfen uns, auch in schwierigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und handlungsfähig zu bleiben.

### **Seminarziel:**

Alle Teilnehmer/innen kennen die Mechanismen der Stressentstehung und sind in der Lage, Stresssymptome zu erkennen. Sie kennen wirksame Methoden zur Erholung und Entspannung und wissen, wie sie durch Veränderungen stressverschärfender Denkweisen leistungsmindernde Belastungen im Vorfeld vermeiden können. Weiter kennen sie effektive Methoden des Zeitmanagements, die mehr individuelle Freiräume für wesentliche Aufgaben schaffen.

### **Zielgruppe:**

Fach- und Führungskräfte aller Hierarchieebenen; alle Menschen, die mit den täglichen Anforderungen besser umgehen wollen



## **Inhalte:**

### **Stressbewältigung (Kein Stress mit dem Stress)**

- Stress- und Stressauswirkungen
  - Der natürliche Stressmechanismus
  - Auswirkungen von Dauerstress auf Körper und Psyche
- Stressverhalten
  - Auseinandersetzung mit eigenen Stress- Und Belastungsfaktoren
  - Wie reagiere ich auf Stress?
- Stressbewältigung
  - Erholung und Entspannung
  - Förderliche Denkmuster
  - Anforderungen aktiv angehen
- Mein persönlicher Anti-Stress-Plan

### **Zeitmanagement (Optimal organisiert)**

- Systematische Zeitplanung
- Pareto-Prinzip
- Analyse des eigenen Arbeitsstils
- Störungen und Zeitdiebe
- Zeitgewinn im Team

### **Dozentin:**

#### **Petra Werthmann**

Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement,  
Trainerin und Coach

## **Abschluss:**

Teilnahmebescheinigung der  
Akademie für Gesundheitswirtschaft

### **Lehrgangsumfang:**

2x 8 U.-Std.,  
jeweils von 9.00 – 16.30 Uhr  
Als Gesamtseminar oder auch einzeln buchbar.

### **Lehrgangsort:**

Rhön-Saale Gründer- und  
Innovationzentrum Bad Kissingen  
Sieboldstr. 7, 97688 Bad Kissingen

### **Termine:**

01. & 15.12.2021

### **Kosten:**

Gesamtkosten: 298,00 € (inkl. MwSt.)  
Einzelseminar: 149,00 € (inkl. MwSt.)

### **Rücktritt:**

Eine Absage muss schriftlich (per Brief, per Mail oder per Fax) erfolgen. Wir behalten uns vor, bei Absagen ab zwei Wochen vor Lehrgangsbeginn 50 % der Lehrgangsgebühren bzw. ab dem Kursstart den vollen Betrag in Rechnung zu stellen. Die Nennung eines Ersatzteilnehmers ist möglich.

