



e-Learning: Effektives Stressmanagement

Strategien, Tipps & Tricks für weniger Stress im Job

DIE THEMEN

- Was ist eigentlich Stress und wie können Sie ihn beeinflussen?
- Drei Strategien für mehr Ausgeglichenheit im Job: Mentales, instrumentelles und regeneratives Stressmanagement
- Positive Psychologie: Damit Ihre Mitarbeiter*innen stets gelassen bleiben
- Burnout bei sich und Mitarbeiter*innen frühzeitig erkennen und gegensteuern
- Anti-Stress-Tipps für Projektmanager*innen
- Tipps und Strategien für eine ausgeglichene Work-Life-Balance

IHR REFERENT



Patrick Batarilo
Trainer, Moderator, Autor

Als Moderator beim öffentlichen Rundfunk wendet er selbst täglich seine persönlichen Strategien gegen Stress an und kann somit auch in Zeiten hoher Belastung kreativ und produktiv bleiben.

Ziel des Online-Seminars

Dieses interaktive e-Learning mit zahlreichen Übungen, Praxistipps und Tools beinhaltet 8 Module und 2,5 Stunden Lernmaterial.

Ihr Referent bietet Ihnen drei verschiedene Strategien gegen Stress an, mit deren Hilfe Sie Ihr Stresslevel senken und langfristig zu mehr Ausgeglichenheit im Berufsalltag finden. Als Führungskraft ist es schließlich wichtig, genügend Zeit für strategische Reflexion und die wirklich wichtigen Dinge im Führungsalltag zu finden. Sie werden spüren, zu welchen Leistungen Sie und Ihr Team fähig sind, wenn Sie Stress beiseite lassen und Ausgeglichenheit und Stabilität Einzug in Ihren (Berufs-) Alltag halten!

Wer sollte teilnehmen?

- Führungskräfte aller Ebenen,
- Projektmanager*innen,
- Mitarbeiter*innen und alle Personen,

die das Stresslevel bei sich und im Team senken und es langfristig niedrig halten möchten, um dadurch dauerhafte Leistungsfähigkeit auf hohem Niveau zu sichern.

Das sagen unsere Teilnehmenden

"Die Zeit kann frei eingeteilt werden, man kann das Video jederzeit anhalten/zurückspulen und kommt somit auch nicht unter Zeitdruck. Reisekosten und mit der Anreise verbundene Absenzen fallen weg. Ich habe das e-Learning im Home Office absolviert, das war super."

Eva Philipp, Leiterin Dokumentation
Bioforce AG, Roggwil (Schweiz)

IHR REFERENT



Patrick Batarilo
Trainer, Moderator, Autor

arbeitet als Trainer und Coach für Führungskräfte und Medienschaffende. Seine Expertengebiete sind Stressmanagement, Medien- und interkulturelle Kompetenz. Als Moderator beim öffentlichen Rundfunk wendet er selbst täglich seine persönlichen Strategien gegen Stress an und bleibt auch in Zeiten hoher Belastung produktiv und kreativ. In seinen Seminaren vermittelt er professionelle Skills und weiß die Teilnehmer*innen zu begeistern und nachhaltig zu motivieren.

Das Prinzip

Das e-Learning besteht aus 8 Modulen und bietet 2,5 Stunden Lerninhalte. Diese können Sie innerhalb von 3 Monaten durcharbeiten, bei Bedarf mehrfach. Praxisübungen und zahlreiche Beispiele sichern ein gutes Lernergebnis.

In diesem e-Learning lernen Sie

- wie Stress entsteht, welche Ursachen er hat und wie Sie ihn bekämpfen
- drei verschiedene Stressbewältigungsstrategien kennen und anwenden
- was Positive Psychologie für Ihre Mitarbeiter*innenführung bedeutet und welche Auswirkungen sie hat
- wie Sie Ihre Work-Life-Balance in die Balance bringen können
- dauerhaft auf hohem Niveau leistungsfähig zu bleiben

Ihr Programm im Überblick

Modul 1: Stress - Was ist das?

- Ursachen von Stress und Stressreaktion
- Positiver und negativer Stress
- Folgen von chronischem Stress für Körper und Geist
- Transaktionales Stressentstehungsmodell
- Ihre persönliche Stressanalyse

Modul 2: Bewältigungs-Strategie I: Mentales Stressmanagement

- Stresserzeugende Einstellungen bewusst machen, kritisch reflektieren und durch konstruktive Bewertungen ersetzen
- "Achte auf deine Gedanken. Sie sind der Anfang deiner Taten." - Chinesisches Sprichwort

Modul 3: Bewältigungs-Strategie II: Instrumentelles Stressmanagement

- Äußere Stressoren im Beruf bewusst machen
- Kurzfristige und langfristige Änderungsmöglichkeiten
- Methoden:
 - Problemlösetraining
 - Selbstbehauptung und Selbstkritik
 - Zeitmanagement

Modul 4: Bewältigungs-Strategie III: Regeneratives Stressmanagement

- Kurzfristig: Stressreaktion dämpfen, Handlungsfähigkeit herstellen
- Langfristig: Ausgleich, Entspannung, Regeneration
- Ansatzpunkt: Körper und Emotionen

Modul 5: Positive Psychologie

- Grundsätze der positiven Psychologie
- Methoden der positiven Psychologie im Unternehmen anwenden

Modul 6: Burnout

- Ursachen und Formen von Burnout bewusst machen
- Burnout bei Mitarbeiter*innen erkennen
- Individuell Burnout vorbeugen
- Im Unternehmen Burnout präventiv vorbeugen

Modul 7: Anti-Stress-Tipps für Projektmanager*innen

- Methodenkoffer für Projektarbeit mit weniger Stress

Modul 8: Work-Life-Balance

- Work-Life-Balance als Herausforderung erkennen und erklären
- Ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben herstellen:
 - Subjektiv befriedigend
 - Objektiv leistungsfähig
 - Für Führungskraft und Mitarbeiter*innen

e-Learning: Effektives Stressmanagement

ANMELDUNG UNTER

service@forum-institut.de
www.forum-institut.de
Webcode 26126143

Tel. +49 6221 500-500
Fax +49 6221 500-555



ANMELDEFORMULAR

Ja, ich nehme teil:

- e-Learning: Effektives Stressmanagement
- Ja, ich bin damit einverstanden, dass das FORUM Institut mir Informationen zu Veranstaltungen
- per E-Mail per Telefon übermitteln darf.
- Meine Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Name, Vorname

Position/Abteilung

Firma

Straße

PLZ/Ort/Land

Tel./Fax

E-Mail

Ansprechpartner/-in im Sekretariat

Datum, Unterschrift

Internet:

www.forum-institut.de
Webcode 26126143

Gebühr:

€ 390,00 (+ gesetzl. MwSt.) für eine 90-tägige Nutzung. Innerhalb dieser Zeit können Sie die Module so oft Sie möchten bearbeiten. Eine Verlängerung ist auf Anfrage möglich.

Am Ende erhalten Sie ein personalisiertes, qualifiziertes Zertifikat.

Für mehrere User bzw. abteilungsübergreifende e-Learnings sind attraktive Rabattkonditionen möglich. Bitte sprechen Sie uns gerne an.

Wie funktioniert es?

- Sie buchen ein e-Learning telefonisch, per E-Mail oder auf unserer Website
- Sie erhalten eine E-Mail mit Ihren Zugangsdaten für unsere Lernplattform
- Sie melden sich auf unserer Lernplattform an
- Starten Sie individuell die Lernmodule

DEMO-Version 14 Tage unverbindlich testen!

AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (Stand: 01.06.2024), die wir auf Wunsch jederzeit übersenden und die im Internet unter www.forum-institut.de/agb eingesehen werden können.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Karina Riechers
Konferenzmanagerin
Learning & Development
Tel. +49 6221 500-725
k.riechers@forum-institut.de

