

## → Unternehmensführung / Berufspädagogik

**Kurstermine**

05.12.2024 / 14.05.2025

**Kursort**

Stuttgart

**Erfolgreiches Stressmanagement**

(Kurs-Nr.: 60 20 621)

Das Thema „Stress“ im beruflichen und privaten Kontext ist heute so aktuell wie noch nie. Dieses Kursangebot gibt Ihnen Impulse für einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den alltäglichen beruflichen und privaten Belastungen.

Das Ziel ist dabei nicht, ein Leben ganz ohne Stress zu gestalten, sondern den optimalen Umgang mit Ihrer Energie zu fördern um negativen Auswirkungen auf Körper und Psyche vorzubeugen – für mehr Energie und Gelassenheit im Alltag.

**Kursinhalte**

- Einführung und Grundlagen von Stress.
- Drei Säulen des Stressmanagements (Lazarus):
  - instrumentell
  - mental
  - regenerativ
- Methoden zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Stressreduktion.
- Stresskompetenzen entwickeln: Das Annehmen der Realität – ein erster Schritt zur Stressbewältigung?
- Entspannungsübungen und Achtsamkeitstraining kennenlernen

**Zielgruppe**

Unternehmer/innen, Entscheidungsträger, Elektrofachkräfte, Technische Leiter/innen, verantwortliche Mitarbeiter/innen aus Industrie, Verwaltung und Kommunen

**Abschluss**

Sie erhalten ein etz-Zertifikat.



**Termin:** 05.12.2024

**Zeiten:** von 8:30 Uhr bis 15:45 Uhr

**Kursgebühr:** 349 €

**Unterrichtseinheiten:** 8 UE

**Termin:** 14.05.2025

**Zeiten:** von 8:30 Uhr bis 15:45 Uhr

**Kursgebühr:** 349 €

**Unterrichtseinheiten:** 8 UE



## ➤ Anmeldung

per Fax 07361 8809-462  
per E-Mail info@etz-aalen.de

Kursbezeichnung:

Kursnummer:

Kurstermin:

Name, Vorname:

Beruf:

Geburtsdatum:

Abgeschl. anerkannte Berufsausbildung: ja  nein

Straße:

Telefon / Mobil:

PLZ / Ort:

E-Mail:

Bitte ankreuzen Die Gebühr zahle ich selbst

Die Gebühr bezahlt der Arbeitgeber

Firma:

Bestellnummer:   
(falls vorhanden)

Abteilung:

Telefon:

Straße:

Fax:

PLZ / Ort:

E-Mail:

### Abweichende Rechnungsadresse

Firma:

Straße:

Abteilung:

PLZ / Ort:

Mit der nachfolgenden Unterschrift bestätige ich, dass ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse zur Kenntnis genommen habe und diese anerkenne. Die vollständigen AGB können jederzeit unter [www.etz-aalen.de/AGB](http://www.etz-aalen.de/AGB) eingesehen werden.

Mit der nachfolgenden Unterschrift bestätige ich, dass ich mit der Weiterverarbeitung der von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung einverstanden bin. Außerdem stimme ich den Nutzungsbedingungen für Microsoft Teams zu.

Datenschutzerklärung und Nutzungsbedingungen für MS Teams können jederzeit unter [www.etz-aalen.de/Datenschutz](http://www.etz-aalen.de/Datenschutz) eingesehen werden.

Ort / Datum

Unterschrift / Firmenstempel

