

Anwendungshinweise

Impressum

Lizenzbedingungen

Stressmanagement: 2-Tages-Seminar (Module 1 – 4)

(Die einzelnen Module können als Halbtagesseminare eingesetzt werden)

Hinweise zur Seminarplangestaltung
Seminarplan Vorschlag und Blanko
Vorlage „Teilnehmer-Erwartung“
Vorlage „Teilnehmer-Verhaltenseinschätzung“
Vorlage „Evaluationsbogen Teilnehmer“
Vorlage „Evaluationsbogen Trainer“
Vorlage „Aktionsplan“
Vorlage „Lernbilanz“

Modul	Inhalte	Material
Modul 1: Stress und Stressauswirkungen	Was ist „Stress“? Der natürliche Stressmechanismus Stressbegleitende Körperreaktionen Vegetative Fehlsteuerungen durch Stress Psychische Auswirkungen von Dauerstress Risikofaktoren für den Herzinfarkt	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlage Lernerfolgstest Materialübersicht
<p>Zusatzmaterial: 30-Minuten-Baustein „Stressmechanismus“ Lernerfolgstest als PC-Lernquiz</p> <p>Tipp: Das 30-Minuten-Training „Strategien zur Stressbewältigung“ ist separat erhältlich: Best.-Nr. 9764</p>		
Modul 2: Stressbewältigung und Stressresilienz	Stressverhalten erlernen und verlernen Möglichkeiten des Stressabbaus Stress- und Krisenbewältigung Erwerb von Stressresilienz	Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlagen Lernerfolgstest Materialübersicht
<p>Zusatzmaterial: Lernerfolgstest als PC-Quiz</p> <p>Tipp: Die 30-Minuten-Trainings „Stressverhalten erlernen“, Best.-Nr. 9765, und „Stressresilienz erwerben“, Best.-Nr. 9766, sind separat erhältlich.</p>		

<p>Modul 3: Leistungsverhalten und Lebensführung</p>	<p>Ständige Leistungsbereitschaft Multitasking und Leistungseffizienz Ausgewogene Lebenskonzeption Erlebnisverarbeitung und Selbstmotivation Entwickeln von Lebens- und Berufszielen</p>	<p>Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlagen Lernerfolgstest Materialübersicht</p>
<p>Zusatzmaterial: 30-Minuten-Baustein „Lebensführung“ Lernerfolgstest als PC-Quiz</p>		
<p>Modul 4: Selbstorganisation und Arbeitstechniken</p>	<p>Erfolgsorientierte Selbstorganisation Effizienzsteigerung durch Zeitmanagement Istaufnahme am Arbeitsplatz Systematische Zeitplanung Umgang mit Störungen im Arbeitsablauf Zweckdienliche Arbeitsplatzorganisation</p>	<p>Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übungsanleitungen Teilnehmerunterlagen Lernerfolgstest Materialübersicht</p>
<p>Zusatzmaterial: Lernerfolgstest als PC-Quiz</p> <p>Tipp: Das 30-Minuten-Training „Erfolgsorientierte Selbstorganisation“ ist separat erhältlich: Best.-Nr. 9768</p> <p>Tipp: Folgende Produkte eignen sich gut als Ergänzung: Seminarpaket „Selbst- und Zeitmanagement“, Best.-Nr. 9645 Seminarpaket „Arbeitsorganisation“, Best.-Nr. 9640 30-Minuten-Training „Entspannungstechniken“, Best.-Nr. 9526 „25 Top-Übungen für Antistresstrainings“, Best.-Nr. 9490</p>		

30-Minuten-Bausteine		
(Die Bausteine können auch unabhängig als eigene 30-Minuten-Trainings durchgeführt werden)		
Hinweise zum 30-Minuten-Trainingskonzept Rolle eines 30-Minuten-Trainers		
Baustein	Inhalte	Material
Stressmechanismus	Der natürliche Stressmechanismus Stressbegleitende Körperreaktionen Vegetative Fehlsteuerungen durch Stress	Dramaturgie Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übung Arbeitsmaterialien Teilnehmerunterlagen Formblatt Anwendung
Lebensführung	Ausgewogene Lebenskonzeption Erlebnisverarbeitung und Selbstmotivierung	Dramaturgie Trainerleitfaden Präsentationsfolien Übung Arbeitsmaterialien Teilnehmerunterlagen Formblatt Anwendung

Mikro-Trainings
(Ausgekoppelte Lerneinheiten zur Durchführung 5- bis 6-minütiger Kurzvorträge)
Einleitung Mikro-Training: „Entwickeln von Lebens- und Berufszielen“ Mikro-Training: „Multitasking und Leistungseffizienz“ Mikro-Training: „Störungen im Arbeitsablauf“ Mikro-Training: „Systematische Zeitplanung“

PC-Lernquiz

(Die PC-Quiz sind eine spielerische Ausführung der Lernerfolgstests)

Anleitung

Quiz „Stress und Stressauswirkungen“

Quiz „Stressbewältigung und Stressresilienz“

Quiz „Leistungsverhalten und Lebensführung“

Quiz „Selbstorganisation und Arbeitstechnik“

Methoden und Vorlagen als Zusatzmaterial

(Diese Materialien sind themenneutral und ergänzend zum Seminarthema einsetzbar)

Kreative Methoden zum Seminareinstieg, zum Kennenlernen und zur Tagesauswertung

Spiele zur Gruppenaufteilung

Illustrationen zur Visualisierung von Seminarsituationen

Feedback-Mustervorlagen

Weitere Seminarpakete und Materialien



Unser Verlag bietet weitere Seminarpakete und über 700 Methoden, Spiele, Übungen, Tools und Vorlagen für Trainings, Coaching und Personalentwicklung.

Blättern Sie online durch unseren Katalog (*einfach anklicken*) und verschaffen Sie sich einen Überblick. Die Titel sind direkt mit unserem Internetshop verlinkt. Dort erhalten Sie Produktdetails, Inhaltsverzeichnisse oder Mustermaterialien.