

BFO – Stressbewältigung Seminar-Nr. 30.10.68 1T

Stress gehört zum Leben und ist ein wichtiger Vorgang. Zu viel davon macht uns leider krank. Manche Berufsgruppen sind durch ihre Einsätze in Notfallsituationen besonders betroffen. Dies sind bei Energieversorgern oftmals die Mitarbeiter, die bei Unfällen oder Bränden vor Ort die Sicherung der Strom- und Gasversorgungen vornehmen müssen. Im Seminar analysieren wir die Belastungssituationen unter dem besonderen Stressaspekt, der häufig durch die Anwesenheit Außenstehender (Polizei, Presse, Schaulustige) entsteht. Die Teilnehmenden werden zu einem persönlichen Stressmanagement motiviert und können damit aktiv zur eigenen Stressbewältigung beitragen. Am Ende des Seminartages haben die Teilnehmenden ihre persönliche Situation und Stressfaktoren analysiert. Sie wissen, wie sie über ihre Kommunikation in Notfallsituationen deeskalieren können und Sie haben Ideen zur aktiven Entspannung entwickelt und können eigene Gesundheitsressourcen nutzen. Damit tragen sie aktiv zur eigenen Stressbewältigung bei.

Teilnehmer: Einsatzkräfte von Energieversorgern und vergleichenden Positionen,
 unter anderem Feuerwehren und medizinische Rettungskräfte

Themen:

- ☛ Stressbewältigung in Belastungssituationen und danach
 - Was ist Stress und wie wirkt er sich auf Körper und Psyche aus?
 - Persönliche Reflexion der Rollen und Wirkkräfte, die stressauslösend sein können
 - Das Energie-Power-Konzept mit Energie-Check-up und persönlichem Lebensrad
 - Energiequellen und Energieräuber
 - Stress und Frühwarnsysteme
- ☛ Kurzfristige Stressbewältigungsstrategien
 - Wahrnehmungslenkung
 - Positive Selbstgespräche
 - Kontrollierte Abreaktion
 - Kommunikationstipps für Stresssituationen
- ☛ Langfristige Stressbewältigungsstrategien
 - Entspannung
 - Persönliche Schutzfaktoren
 - Zufriedenheitserlebnisse
 - Einstellungsänderung
- ☛ Ressourcen auffüllen – Kurze Übungen für den Alltag

Beginn: nach Vereinbarung
 Dauer: 8 Unterrichtsstunden
 Durchführung: 1 Tag von 9:00 bis 16:00 (17:00) Uhr

Preise:	1 Teilnehmer	1.300,- €	pro Teilnehmer	1.300,- €
	2 Teilnehmer	1.500,- €	pro Teilnehmer	750,- €
	3 Teilnehmer	1.800,- €	pro Teilnehmer	600,- €
	4 Teilnehmer	2.000,- €	pro Teilnehmer	500,- €
	5 Teilnehmer	2.250,- €	pro Teilnehmer	450,- €
	6 Teilnehmer	2.400,- €	pro Teilnehmer	400,- €

Ab 6 Teilnehmer jeder weitere Teilnehmer 400,- €. Die Preise mit der Unternehmensstaffelung (günstigere Preise bei einer höheren Anzahl von Teilnehmern) beziehen sich auf: Pro Unternehmen oder pro Angebotsanfrage. Alle Preise verstehen sich zuzüglich der gesetzlichen Mehrwertsteuer.