

# Bildungsmarkt SGB II

## Stressmanagement - Grundlagen

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| Angebot-Nr. | 00067317            |
| Preis       | Preis auf Anfrage   |
| Termin      | Termine auf Anfrage |
| Ort         | Leipzig             |

Angebot-Nr. 00067317

## Beschreibung des Angebotes

Ziel der Grundlagenschulung ist es, Ihren Mitarbeiter\*Innen Wissen zur Entstehung, zum Erkennen und zu den Ursachen von Stress und dem eigenen Stresserleben zu vermitteln und erste Handlungsmöglichkeiten zur Stressbewältigung aufzuzeigen. Der Workshop umfasst 3 Zeitstunden.

## Weitere Informationen zum Angebot

Folgende Themenschwerpunkte sind vorgesehen:

1. Was ist Stress?
2. Wie erkennt man Stress? - Was sind Stress-Signale und wie erkenne ich meine eigenen?
3. Wie entsteht Stress? - Ursachen allgemein und individuell
4. kurzfristige Stressbewältigungstechniken

Eine detaillierte Absprache der inhaltlichen Schwerpunkte erfolgt nach Auftragserteilung.

## Angebotsmerkmale

|      |                   |
|------|-------------------|
| Form | Workshop/Training |
|------|-------------------|

### Anbieter



### Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH

✉ Rosa-Luxemburg-Straße 29  
04103 Leipzig

☎ 0341/9641538

📄 0341/9641540

@ evergabe-leipzig@faw.de

🌐 <https://www.faw-leipzig.de>

### Ansprechpartner

**Caroline Wezel**

Akademieleiterin

☎ 0341/9641538

📄 016090484553

@ caroline.wezel@faw.de

**Bildungsziel** Als Teilnehmer\*in erlange ich Kenntnisse über Stress und werde befähigt, Ursachen zu erkennen. Ich erlange Einsicht zum Thema individuelles Stresserleben und lerne erste Handlungsmöglichkeiten zur Stressbewältigung kennen.

**Vertiefungsgrad** Grund-/ Basiswissen

**Zielgruppe** Berufstätige, Fachkräfte

**Zugangsvoraussetzungen** keine

**Technische Voraussetzungen** keine

[Angebot manuell aktualisiert am 20.09.2022](#)

 <https://www.faw.de/leipzig>

### Veranstaltungsort

#### Fortbildungsakademie der Wirtschaft (FAW) gGmbH

 Rosa-Luxemburg-Straße 29  
04103 Leipzig



 0341/9641538

 0341/9641540

 evergabe-leipzig@faw.de

 <https://www.faw-leipzig.de>