



**AK-Bildungcenter**  
Widnau 2 – 4  
6800 Feldkirch  
Telefon 050/258-4000

[bc@ak-vorarlberg.at](mailto:bc@ak-vorarlberg.at)  
[www.bildungcenter.at](http://www.bildungcenter.at)  
[www.ak-vorarlberg.at](http://www.ak-vorarlberg.at)

**Aktive Stressbewältigung**  
Lehrgang



## Aktive Stressbewältigung

### Lehrgang

Ob Zeit- und Leistungsdruck durch besondere Anforderungen uns schaden, hängt von der Art der Stressquelle ab und vor allem davon, wie wir auf sie reagieren. Bei permanenter Dauerbelastung und negativem Druck wird Stress zum echten gesundheitlichen Risiko.

Wenn Sie Ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen und bereit sind, Ihre Gewohnheiten zu hinterfragen, dann entdecken Sie Ihre individuellen Spielräume für Veränderungen.

Wissen, Selbstreflexion und gezielte Übungen befähigen Sie, individuelle Gegenmaßnahmen zu Stress, Überforderung und ersten Burnout-Symptomen für sich persönlich, und in der alltäglichen Arbeit mit Ihren Mitarbeiter/innen, Kolleg/innen, Kund/innen oder Klient/innen zu setzen.

#### Inhalte:

- ▶ Basiswissen über Stress erweitern
- ▶ Stress und Burnout unterscheiden
- ▶ Individuelle Stressoren erkennen
- ▶ Stressauslöser und Wirkung in der Familie und am Arbeitsplatz bewusst werden
- ▶ Verschiedene Wahrnehmungsebenen schulen
- ▶ Lebensbalance-Modelle kennen lernen
- ▶ Stress bei Mitarbeitenden wahrnehmen und einen geeigneten Umgang finden
- ▶ Bewältigungsstrategien erarbeiten

#### Zielgruppe:

- ▶ Menschen, die sich mit Ihrem eigenen Stressmanagement auseinandersetzen wollen

- ▶ Menschen, die leiten und begleiten, Personalentwickler/innen, Betriebsrät/innen
- ▶ Betreuer/innen von Menschen mit besonderen Bedürfnissen
- ▶ Pflegepersonal, Therapeut/innen
- ▶ Berater/innen (AMS, Finanzamt, Sozialhilfe), Pädagog/innen

**Methode:** Wir arbeiten mit ganzheitlichen, kreativen Methoden in Einzel- und Gruppensettings. Inputs und praktische Übungen zur eigenen Weiterentwicklung und Unterstützung von Mitarbeiter/innen, Kolleg/innen, Kund/innen oder Klient/innen.

Modul 1 15.3.-16.3.2010

Modul 2 12.4.-13.4.2010

Modul 3 17.5.-18.5.2010

Modul 4 20.9.-21.9.2010

**Dauer:** 53 Ustd.

**Kosten:** EUR 1.290,-

Feldkirch, Arbeiterkammer

15.3.-21.9.2010, Mo 14-21.15, Di 9-17 Uhr

**Kursnummer:** 2010FKFK743001

**Kursleiter:** Mag. Margit Kühne-Eisendle, Jimmy Gut



100,- €  
AK-Bildungsscheck



Kinderbetreuung  
am Standort AK-Feldkirch

#### Förderung:

Dieser Lehrgang wird mit Förderungen des Qualifizierungsverbunds für Unternehmen unterstützt. Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte: Mag. Alexandra Ruetz, ÖSB Consulting GmbH, Innsbruck, Telefon 0512/562540-11, E-Mail: alexandra.ruetz@oesb.at,