

# Information zum Seminarangebot



**BWU**  
BILDUNGSZENTRUM  
DER WIRTSCHAFT  
IM UNTERWESERGEBIET E.V.

## Stressmanagement am 12. Juni 2012

### Seminarziel

Stress macht krank - jedoch können wir uns den vielfältigen Belastungen der modernen Arbeitswelt nicht entziehen: Reizüberflutung, Anspannung, Bewegungsmangel, Konflikte mit Kunden, Kollegen oder Vorgesetzten versetzen unseren gesamten Organismus in ständige Leistungsbereitschaft und überlasten ihn damit auf Dauer.

Gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Nervosität, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, Verdauungsprobleme, ja sogar Depressionen entwickeln sich früher oder später als Folge von Stress. Dadurch wird zwangsläufig auch die Arbeitseffizienz beeinträchtigt.

In diesem Seminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeiten, ihre Belastungssituationen (ihre individuellen Stressoren) und ihre oft gesundheitsschädlichen Reaktionsmuster wahrzunehmen und zu analysieren. Aufbauend auf Kenntnissen über die biologischen und psychologischen Zusammenhänge der Stressreaktion entwickeln sie Verhaltensalternativen und Bewältigungsstrategien, die sie situativ einsetzen können, um körperlichen Schädigungen vorzubeugen.

Unterschiedliche Methoden der Entspannung unterstützen sie dabei.

### Seminarinhalt

- ◆ Allgemeines zum Thema Stress
- ◆ Individuelle Reaktionsmuster
- ◆ Die verschiedenen Methoden
- ◆ Das „ABC der Gefühle“
- ◆ Anspannung und Entspannung nach Jacobsen
- ◆ Autogenes Training
- ◆ Mind-machines
- ◆ Fantasiereisen

#### Dozent:

Dr. Wolfgang Mosdzin  
Unternehmensberatung

#### Termin:

12. Juni 2012  
von 09:00 bis 17:00 Uhr

#### Dauer:

1 Tag

#### Gebühr:

Die Teilnahmegebühr beträgt € 240,00 pro Person. Für Teilnehmer/innen aus Betrieben, die Mitgliedsverbänden des Bildungszentrums der Wirtschaft angehören, reduziert sich die Gebühr auf € 220,00.

Im Preis inbegriffen sind Seminarunterlagen und Tagungsgetränke.

#### Seminar-Kennziffer:

**01.2.13**

(Bei Anfragen, Anmeldungen und Einzahlungen bitte stets angeben!)

#### Anmeldung:

Bildungszentrum der Wirtschaft  
im Unterwesergebiet e.V.

Telefon:  
(0421) 36 325 – 21/ -13

e-mail:  
seminar@bwu-bremen.de

Das BWU ist zertifiziert nach  
**DIN EN ISO 9001:2008**  
**§4 WBG des Landes Bremen**

#### Veranstaltungsort:

Bildungszentrum der Wirtschaft im Unterwesergebiet e.V.  
Schillerstr. 10, 4. Etage, 28195 Bremen