

Stress und Stressmanagement für Fach- und Führungskräfte

Referent: Dipl.-Psych. Arvid Rapp, Frankfurt a.M.

Datum: Dienstag, 02.07.2019, 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: IBR-Seminarzentrum Mannheim

Preis: 399,- Euro zzgl. 19% MwSt.



Dipl.-Psych. Arvid Rapp

trainiert seit ca. 25 Jahren Führungskräfte, Projektleiter und Fachkräfte in der Bauindustrie und Verwaltung. Dabei stehen Fragen der Führung, Kommunikation, des Stress- und Konfliktmanagements sowie Fragen des Change-Managements im Mittelpunkt seiner Arbeit. Er leitet Veränderungsprojekte und Reorganisationen und coacht die verantwortlichen Keyplayer. Arvid Rapp ist gemeinsam mit seinem Partner Wolfhart Haack geschäftsführender Gesellschafter der incon HR, deren Kernprodukt die Verbesserung der Konsequenz in Unternehmen und die Vorbereitung auf Fragen der Führung in digitalisierten Zeiten ist.

Teilnehmerkreis

Bauleiter, Architekten, Ingenieure, Projektsteuerer, technisches und kaufmännisches Personal bei Bauunternehmungen und Auftraggebern.

Ziel

In der Baubranche liegen Unfallgeschehen, Krankenstand und Frühinvalidität der Beschäftigten nach wie vor über dem Durchschnitt der gewerblichen Wirtschaft. Inzwischen lässt sich aber – übereinstimmend mit dem Trend in nahezu allen Wirtschaftsbereichen – eine Zunahme psychischer Belastungen aufgrund des Einsatzes hochentwickelter Technik und neuer Technologien sowie einer verstärkten Arbeitsteiligkeit konstatieren. Diese Faktoren führen verstärkt zu psychischen Beanspruchungen und zu höheren Anforderungen insbesondere an Beschäftigte mit Führungs-, Planungs- und Koordinationsaufgaben. Eine immer größere Aufgabenvielfalt (ingenieurstechnische, ökonomische, unternehmerische Führungsaufgaben) und ein rascher Aufgabenwechsel bei häufigem Erfordernis situativen Reagierens stellen hohe Anforderungen an den einzelnen Mitarbeiter. Gleichzeitig führt das Erfordernis situativen Reagierens alle Beteiligten an ihre individuellen Belastungsgrenzen.

Erwähnt seien in diesem Zusammenhang die vielfältigen Entscheidungserfordernisse (oft in unerwarteten Situationen) und hohe Verantwortung für Menschen wie für Sachwerte, sowie der Ausgleich unterschiedlichster Interessen, wie z.B. Firmenleitung, Architekten, Bauherren, Baustellenpersonal, Behörden, Anwohnern („Sandwichposition“).

Das Seminar bietet zum einen kurzfristige Lösungen, die in der konkreten Situation Entlastung bieten, als auch Wege, die langfristig durch Umstellung des Verhaltens im Alltag zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe führen.

Themen

1. **Stress und Stressbewältigung – Grundlagenvermittlung**
2. **Die berufliche Anforderungen und Rahmenbedingungen sowie deren Bewertung**
3. **Stress erleben**
4. **Ressourcen zur Stressbewältigung**
5. **Eindämmung der Stressreaktion**
6. **Stressauslösende Faktoren früh erkennen**
7. **Analyse des eigenen Stressverhaltens**
8. **Hilfreiche Bewältigungsstrategien**
9. **Entspannungstechniken**
10. **Systematische Problemlösung**
11. **Stressverstärkende Einstellungen und Gedanken eindämmen**
12. **Stressmindernde Einstellungen und Bewertungen entwickeln**
13. **Lernen mit Ärger richtig umzugehen, statt „Porzellan zu zerschlagen“**
14. **Austausch suchen und Hilfe annehmen**
15. **Mein persönlicher Maßnahmenplan, kurzfristig und langfristig**



Anmeldung: Fax: 0621 - 2 83 83,
E-Mail: sandra.koden@ibr-seminare.de

Kontakt bei Fragen:
Sandra Koden Tel.: 0621 - 120 32-18
Romy Grüßer Tel.: 0621 - 120 32-19
Alexandra Cichutteck Tel.: 0621 - 120 32 35

10% Frühbucherrabatt
bei Buchung bis zum 15.11.2018

Stress und Stressmanagement für Fach- und Führungskräfte

Referent: Dipl.-Psych. Arvid Rapp, Frankfurt a.M.

Datum: Dienstag, 02.07.2019, 09:30 – 17:00 Uhr

Ort: IBR-Seminarzentrum Mannheim

Preis: 399,- Euro zzgl. 19% MwSt.

Hiermit melde ich mich bzw. uns zu folgendem Seminar an:

Bitte in Druckbuchstaben

Titel, Vorname Name	<input type="text"/>
Firma Gesellschaft	<input type="text"/>
Straße Nummer	<input type="text"/>
PLZ Ort	<input type="text"/>
Telefon Telefax	<input type="text"/>
E-Mail- Adresse	<input type="text"/>
Datum Unterschrift	<input type="text"/>

Nur, falls zutreffend: Benötigen Sie Fortbildungspunkte? ja nein

Tragen Sie hier bitte die für Sie zuständige Architekten- oder Ingenieurkammer ein.

Sie erhalten ausführliche Seminarunterlagen. Der Seminarpreis versteht sich inkl. Mittagessen mit Softgetränk, Snacks, Tagungs- und Pausengetränke.

Für Ihren Fortbildungsnachweis: Sie erhalten eine Teilnahmebestätigung über 6 Zeitstunden (8 Weiterbildungspunkte der verschiedenen Architekten- und Ingenieurkammern: Bitte bei Anmeldung die für Sie zuständige Kammer angeben). Unsere fachbezogenen Veranstaltungen sind in der Regel für die Pflichtfortbildung nach § 15 FAO geeignet. Die abschließende Entscheidung über die Anerkennung bleibt jedoch der für den Teilnehmer zuständigen Anwaltskammer vorbehalten.