

## Stress adé – Hilfe zur Selbsthilfe

- Seminar - Nr.:** AV 6
- Zielgruppe:** Führungskräfte und Mitarbeiter, die ihre Stressbewältigungsfähigkeit verbessern wollen
- Seminarziel:**
- Einen vertieften Blick auf das eigene Stresserleben gewinnen und stresserzeugende Verhaltensweisen positiv verändern können
  - Eigenen Stresstypen identifizieren und wirksame Verhaltensstrategien entwickeln können
- Seminarinhalte:**
- Praxisrelevantes Wissen zum Thema Stress
  - Eigene Stressoren – vor allem am Arbeitsplatz – beleuchten
  - Vier Stresstypen kennen und verstehen
  - Den eigenen und somit passenden Weg zum Umgang mit Stress finden können
- Methodik:** Input, Austausch  
Praktische Übungen, Gruppenarbeit
- Referentin:** Elena Nickles
- Zeit:** Mittwoch, 03.07.2024, 08:30 Uhr bis 12:00 Uhr,  
13:00 Uhr bis 16:30 Uhr
- Ort:** Saarländische Verwaltungsschule,  
Konrad-Zuse-Straße 5,  
66115 Saarbrücken,  
Seminarraum im 1. Obergeschoss
- Teilnehmerzahl:** begrenzt auf 15 Personen
- Teilnehmergebühr:** 120,-- €
- Ansprechpartner:** Oliver Berrar, Tel.: (0681) 9 26 82 12 oder  
o.berrar@verwaltungsschule-saar.de