

# Ressourcenmanagement - auf der Basis des persolog®-Stressprofils

## Richtiger Umgang mit Arbeitsbelastungen

### Seminar

#### Kurzbeschreibung

Mitarbeiter, die motiviert sind und Freude an der Arbeit haben, sind ein Schlüssel für den Unternehmenserfolg. Im Seminar fokussieren Sie die Zusammenhänge zwischen Produktivität und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und erhalten Tipps, um die Verantwortung für die eigene Lebensführung und Gesundheit zu stärken. Im Seminar erarbeiten Sie Ihr persönliches persolog®-Stressprofil sowie daraus resultierende individuelle Stressbewältigungsstrategien. Damit schaffen Sie die Voraussetzungen, leistungsfähiger, motivierter und gesünder zu leben.

Das Seminar richtet sich an Führungskräfte und Beschäftigte, die ihr persönliches Ressourcenmanagement verbessern wollen.

#### Inhalte

- Erarbeitung des individuellen Stressprofils
- Auswirkungen von Belastungen und Umgang mit Stress im Arbeitskontext
- Faktoren zur Verbesserung der eigenen Widerstandskraft
- Stärkung der Handlungskompetenz im Umgang mit Problemen
- Kognitive Strategien im Umgang mit Belastungen erfolgreich nutzen
- Gesunde Lebensführung für die eigene Gesunderhaltung
- Energiemanagement - Was raubt mir und was liefert mir Energie?
- "Abschalten" lernen

#### Termin

Dienstag, 05. November 2019  
09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Trainingszentrum toppmanagement  
Häßlerstraße 6 (IV. Etage)  
99096 Erfurt

#### Trainerin

Frau Dr. Barbara Topp  
(Wirtschaftspsychologin und Coach)

#### Preis

295,00 Euro zzgl. MwSt. je Teilnehmer  
(10 % Rabatt für Mitglieder der  
o. g. Verbände und des VWT)

#### Kontakt

T 0361 6759-161  
F 0361 6759-233  
veranstaltungsmanagement@vwt.de

#### Weitere Angebote unter

[www.vmet.de](http://www.vmet.de)  
[www.agvt.de](http://www.agvt.de)  
[www.angt.de](http://www.angt.de)

und nach Vereinbarung

# Anmeldung zum Seminar



## Ressourcenmanagement - auf der Basis des persolog®-Stressprofils Richtiger Umgang mit Arbeitsbelastungen

Veranstaltungsort: Trainingszentrum toppmanagement, Häßlerstraße 6, 99096 Erfurt

Termin: **05. November 2019**

Anmeldeschluss: eine Woche vor Termin

Hiermit werden folgende Personen verbindlich für das oben genannte Seminar angemeldet:

	Name, Vorname	Tätigkeit/Funktion
1		
2		
3		
4		
5		

---

Firmenname

---

Anschrift

PLZ/Ort

---

Telefon

E-Mail (Pflicht, Teilnahmebestätigung erfolgt per E-Mail)

---

Datum

Stempel/Unterschrift

**Senden Sie bitte dieses Antwortfax an 0361 6759-233 oder  
als gescanntes Dokument an [veranstaltungsmanagement@vwt.de](mailto:veranstaltungsmanagement@vwt.de) oder online unter [www.vmet.de](http://www.vmet.de)**

### Anmeldung/Rücktritt

Anmeldungen sind verbindlich. Im Falle der Überbuchung wird der Anmeldende unverzüglich informiert. Bei zu geringer Teilnehmerzahl (weniger als 8 TN) behalten wir uns eine Seminarabsage vor. Bei schriftlichem Rücktritt bis 10 Tage vor Seminarbeginn erstatten wir den vollen Seminarpreis. Danach werden 50 % der Gebühren berechnet. Die Benennung eines Ersatzteilnehmers ist jederzeit möglich. Es gelten die aktuellen Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Fachverbandes Sanitär Heizung Klima Thüringen.