



**Fachkräfteinitiative für die  
Glas-, Keramik- und Baustoffindustrie**

Ihre Ansprechpartnerin:

**Cathleen Weiß**

Telefon: +49 3421 7587207

Mobil: +49 151 42 24 29 29

E-Mail: cathleen.weiss@glascampus.de

GlasCampus Torgau - Repitzer Weg 10 - 04860 Torgau

<b>SELBSTMANAGEMENT IM BERUF</b>	
Zeitsouveränität erlangen, Stress vermeiden, Work-Life-Balance erreichen	
<b>Zielgruppe</b>	Führungskräfte, Abteilungsleiter, Vorgesetzte, Personalverantwortliche, Arbeitgeber
<b>Termin</b>	<b>Auf Anfrage</b>
<b>Format</b>	<b>1 Präsenzkurs</b>
<b>Ziele</b>	Das Seminar zielt darauf ab, Führungskräfte dabei zu unterstützen, die spezifischen Stressoren ihrer Rolle zu verstehen und effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Der Fokus liegt auf der Reflexion der eigenen Stressfaktoren und Überzeugungen sowie auf der Entwicklung von Ansätzen, um die psychische Gesundheit zu fördern und den Herausforderungen der Führungsrolle lösungsorientiert zu begegnen. Im Selbstmanagement-Training erwerben Sie aktuelle Kenntnisse zum Thema Arbeitsmanagement, Ressourcenschonung und Prioritätensetzung. Sie erwerben geeignete Tools, zum besseren Zeitmanagement, lernen wie Sie Ablenkungen vermeiden und dadurch Ihren (Arbeits-)Alltag effizient nutzen.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verständnis von Stress als körperliche und geistige Reaktion und dessen Auswirkungen</li> <li>- Strategien zum Erkennen und Reduzieren Stress und teambezogenen Stressoren</li> <li>- Förderung der eigenen psychischen Gesundheit und Resilienz</li> <li>- Praktische Übungen und Techniken zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag</li> <li>- Selbstreflexion und Selbstmanagement, Prioritätensetzung und Grenzziehung, Arbeitsorganisation</li> </ul>

<b>Lehrmaterial</b>	Handouts mit allen Kerninhalten zum Training, Übungen und Tests
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebestätigung
<b>Gruppengröße</b>	bis zu 12 TeilnehmerInnen
<b>Kosten</b>	<b>Nach Abstimmung</b> <i>(Umsatzsteuerbefreiung für Leistungen im Bildungsbereich nach § 4 Abs. 1 Nr. 21 und Nr. 2 UstG)</i>
<b>Dozentin</b>	N.N.

## ANMELDEBOGEN

bitte senden Sie diesen Anmeldebogen an:  
**anmeldung@glascampus.de**

Mit dem Absenden dieser Anmeldung erkläre ich mich mit den [AGB](#) und der [Datenschutzerklärung](#) des GlasCampus Torgau einverstanden.

Unternehmen	Name:	
	Postanschrift:	
	Ansprechpartner:in:	
	E-Mail:	
	Telefon:	
	Rechnungsadresse:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	

Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	
Teilnehmer:in	Name:	Vorname:
	Geburtsdatum:	Im Unternehmen seit:
	Position im Unternehmen:	