



Wir bieten

Perspektiven



innovationscluster
handwerk
nordrhein-westfalen

Clusteraktivität Workshop

Stressmanagement



Neue Wege beschreiten!
Herausforderungen meistern!
Gemeinsam mehr erreichen!



Stand: 09/2019

Gefördert durch:

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



HBZ
Brackwede
Fachbereich Bau e.V.

HBZ Brackwede
Fachbereich Bau e.V.

Arnsberger Str. 1-3
33647 Bielefeld

fon 0521 942840
fax 0521 9428410

info@hbz.de
www.hbz.de

Stressmanagement - damit unser Gehirn und unser Körper gesund bleiben

Unsere Gesellschaft ist geprägt von Stress und Hektik. Alles muss schnell gehen. Die Herausforderungen der Arbeitswelt nehmen weiter zu, das Wissen der Menschen verdoppelt sich alle 3 Jahre. Der Druck auf Mitarbeitende und Führungskräfte ist so groß, und obwohl sie immer mehr arbeiten, delegieren, priorisieren ist die Woche wieder vorbei, kommen sie doch selten hinterher, und es ist so viel unerledigt liegen geblieben.

Die Folge: Stress! Dabei ist längst bekannt, dass Stress für nahezu 70% aller Krankheiten mitverantwortlich ist.

Vorteil für Teilnehmer*innen

- Sie erkennen, wie Stress auf Gehirn und Körper wirkt
- Sie kennen Ihre Energieräuber und Energiequellen
- Sie sind sensibilisiert für die Frühwarnzeichen von Burnout
- Sie lernen Ihre Gedanken zu beeinflussen, denn unsere Gedanken lassen Stress und Angst entstehen
- Sie erleben eine Technik zum Stressabbau, um Blockaden abzubauen

Inhalte der Clusteraktivität

- Kurze aktuelle Informationen aus der Gehirnforschung – leicht verständlich und praxisorientiert
- Verschiedene Rollen im Beruf und im Privatleben – Energiespender oder -räuber?
- Wie belastet sind Ihre Mitarbeitenden? Gesundheit ist eine Führungsaufgabe!
- Werden Sie zum Coach Ihrer eigenen Gedanken!
- Eine Technik zur Selbsthilfe bei Stress, Leistungsdruck, Angst, Ärger usw.

Zielgruppe

Unternehmer*innen, Führungskräfte, Teamleiter*innen, Bauleiter*innen, Vorarbeiter*innen usw.

Lernmethoden

Vortrag, Lehrgespräch, Übungen, Diskussion

Kosten

Die Veranstaltung ist Dank der Förderung für Sie kostenfrei.

Veranstaltungsort

Handwerksbildungszentrum Brackwede,
Arnsberger Str. 1 – 3
33647 Bielefeld

In welchem Raum die Veranstaltung stattfindet, ist vor Ort ausgeschildert.

Referentin

Dagmar de Baat Doelman
Wirtschaftsmidiation, Konfliktcoaching & Beratung

Clustermanagement im HBZ Brackwede

Martin Ley-Schewpe, M.A.,
Projektkoordinator IC_H

fon: 0521 94284-36

mail: IC_H@hbz.de



HBZ online



www.hbz.de

www.facebook.com/HBZ-Brackwede

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite unter:

www.hbz.de/agb.html und

www.hbz.de/datenschutzerklaerung.html.

Wir bieten

Perspektiven



innovationscluster
handwerk
nordrhein-westfalen

ANMELDUNG zur Clusteraktivität

Im Rahmen des Projektes „Innovationscluster Handwerk NRW“ erhalten Handwerksbetriebe Impulse und sollen zu den folgenden beiden Handlungsfeldern in Clustern miteinander interagieren:

- Anpassung an veränderte Altersstrukturen
- Klima- und ressourcenwirksame Nachhaltigkeit

Wir als Clustermanagement bieten Ihnen dazu in kostenlosen* Einzelberatungen, Workshops und anderen Veranstaltungen unsere Unterstützung bei der Umsetzung konkreter Maßnahmen an.

Weitere Informationen zum Projekt finden Sie auch unter www.hbz.de.



Anmeldungen an:



ic_h@hbz.de



(0521) 94284-36



(0521) 94284-10

Name der Veranstaltung/Datum _____

Vorname u. Name _____

Firma / Gewerk _____

Straße / PLZ / Ort _____

Telefon / E-Mail _____

Datum / Unterschrift _____

*) Da das Projekt gefördert ist, entstehen Ihnen in der Regel keine Kosten seitens des Projekts.

Datenschutz-Pflichtinformation: <https://www.hbz.de/datenschutz.html>

Ort der Veranstaltungen: Handwerksbildungszentrum Brackwede, Fachbereich Bau e.V.
Arnsberger Straße 1-3
33647 Bielefeld

Gefördert durch:

Ministerium für Wirtschaft, Innovation,
Digitalisierung und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



HBZ Brackwede
Fachbereich Bau e.V.

Arnsberger Str. 1-3
33647 Bielefeld

fon 0521 942840
fax 0521 9428410

info@hbz.de
www.hbz.de

HBZ
Brackwede
Fachbereich Bau e.V.