

Stressmanagement und BGM

Erfahren Sie in dieser Fortbildung, was Stress eigentlich ist, wie er entsteht und welche Möglichkeiten der Stressvermeidung und -prävention Ihnen zur Verfügung stehen. Sie lernen verschiedenen Methoden für den Praxisalltag kennen, die Ihnen helfen, Stresssituationen zu erkennen, besser zu reflektieren und zur beseitigen. Welche Bewältigungsstrategien stehen Ihnen zur Verfügung, was ist der Unterschied zwischen Selbst- und Zeitmanagement und welche Methoden lassen sich einfach und schnell in den Alltag integrieren?

Zum BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) erhalten Sie ein umfangreiches Repertoire an Möglichkeiten, mit dem Sie ihre Mitarbeiter und Kollegen in der Einrichtung aktiv in ihrer Gesundheit unterstützen und zu beraten können.

Inhalte:

- Methoden, Definition und Planung zum Selbstmanagement
- Persönliches und betriebliches Gesundheitsmanagement
- Einflussfaktoren für die Gesundheit
- Planung von gesundheitsfördernden Maßnahmen
- Stress und Stressprophylaxe
- Strukturierung und Entwicklung eines Zeitmanagementplanes

Voraussetzungen:

Eine Teilnahme ist grundsätzlich ohne Vorbildungsvoraussetzungen möglich. Für eine berufsbildende Weiterbildung empfehlen wir eine abgeschlossene Ausbildung im pädagogisch-sozialen Bereich.

Zuhause lernen:

Sie erhalten Ihre Unterlagen in gedruckter Form direkt nach Hause und können zusätzlich mit dem Online-Studienportal von überall auf Ihre Materialien zugreifen. Ihre Login-Daten erhalten Sie von uns einfach und bequem per E-Mail.



Dieser Kurs ist Bestandteil des Fernlehrgangs „Fachwirt für Kita- und Hortmanagement“

Beginn/ Start:	Jederzeit möglich Anmeldung unter info@dfi-bildung.de oder www.dfi-bildung.de
Dauer:	1 Monat (Inhaltlich vergleichbar mit einem 2-tägigen Seminar!)
Preis :	149,00 € inkl. MwSt.
Abschluss:	Nach der erfolgreichen Absolvierung Ihrer Prüfung erhalten Sie von uns das hochwertige DFI-Zertifikat mit einer detaillierten Auflistung der inhaltlichen Schwerpunkte.
ZFU:	Zulassungsnr. 7327718c



Kontaktdaten:

Telefon: 02947 9898-710
Fax: 02947 9898-719
E-Mail: info@dfi-bildung.de

Deutsches Ferninstitut für Bildung,
Pädagogik und Sozialmanagement
Belecker Str. 24a
59609 Anröchte

www.dfi-bildung.de

Bürozeiten

Montag - Donnerstag 08:00 - 16:00
Freitags 08:00 - 14:00



DEUTSCHES FERNINSTITUT
FÜR BILDUNG, PÄDAGOGIK
UND SOZIALMANAGEMENT