DGM-Akademie – DIGITAL

Institut der Deutschen Gütegemeinschaft Möbel

Seminartitel:	**Kraft schöpfen – für einen gesundheitsfördernden Umgang mit eigenen Ressourcen**
Zielgruppe:	Das Webinar richtet sich an alle Interessierten, die sich mit den Themen Gesunderhaltung und Stressbewältigung befassen möchten und ist sowohl für Führungskräfte als auch für Mitarbeitende geeignet
Seminarinhalte:	Gereizt, hektisch, angespannt, zerstreut… Stress hat viele Ausprägungen, ist zum Alltagsphänomen geworden und hat starke Effekte auf die Zusammenarbeit im Unternehmen. Die persönliche Resilienz, der achtsame Umgang mit eigenen Ressourcen und die Kenntnis über Stressauslöser unterstützen dabei, langfristig gesund arbeiten zu können und haben positive Auswirkungen auf das Arbeitsklima. In diesem Kurzworkshop klären wir folgende Fragestellungen: • Was ist Stress und wie entsteht er? • Welche Denkmuster verschärfen Stress und wie können Sie diesen begegnen? • Welche Stressbewältigungsstrategien lassen sich unterscheiden und wie können diese praktisch angewendet werden? **Hinweis:** Bitte stellen Sie bei Teilnahme sicher, dass Sie eine Kamera zur Verfügung haben und schalten Sie diese ein.
Referentin:	Diplom-Betriebspädagogin und Diplom-Burnout-Prophylaxe-Trainerin: Kerstin Engelmann
Termin:	**15.12.2023 – 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr**
Seminardauer:	60 Minuten
Kosten:	60,00 € pro Teilnehmer zzgl. ges. Umsatzsteuer *Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass jeder Teilnehmende mit einem separaten Link angemeldet werden muss. Sollten sich mehrere Teilnehmer über einen Zugang einloggen, benötigen wir eine namentliche Auflistung zur korrekten Abrechnung mit den Referierenden an: ahofmann@dgm-moebel.de*
Anmeldeschluss:	ca. drei Tage vor dem Termin erhalten Sie einen Link zum Einwählen. Die Rechnung zur Teilnahme wird separat versendet!
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Anmeldungen unter:	https://www.das-goldene-m.de/de/webinarangebote Bitte Verband angeben!

Deutsche Gütegemeinschaft Möbel Service GmbH
Friedrichstraße 13-15, 90762 Fürth, Deutschland
Geschäftsführer: Jochen Winning
www.dgm-moebel.de

Tel. +49 911 950 999 80
E-Mail dgm@dgm-moebel.de
Amtsgericht Fürth HRB 12017
USt-IdNr. DE255071708

Flessabank Fürth
Konto. 410 335 · BLZ 793 301 11
SWIFT (BIC): FLESDEMM
IBAN: DE26 7933 0111 0000 4103 35