

Stressmanagement in Krisenzeiten (Webinar)

Seminarnummer: 2020 Q290 SF

Termin: 04.05.2020

Ort: Home Offices, Arbeitsplatz

Trainer: Corinna Kriesemer

Zeiten: 14:00 bis 15:30 Uhr (Dauer 90min)

Pausenzeiten: keine

Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC mit Mikrofon und ggf. Webcam. Die Veranstaltung findet über **Adobe Connect** in einem virtuellen Seminarraum statt. Dazu muss entweder die Adobe Connect Anwendung oder ein Browser-Plugin installiert werden. Firewalls oder Router dürfen den Port 1935 (RTMP) nicht blockieren. Dies muss ggf. von der jeweiligen IT-Abteilung geklärt werden.

Veranstaltungsform:

Das Thema wird als **Webinar** durchgeführt. Dazu muss Adobe Connect auf Ihrem Rechner gestartet werden können.

Mit der Einladung zum Webinar erhalten Sie eine Hilfestellung zur Einrichtung von Adobe Connect sowie den Link zur Veranstaltung, mit dem Sie sich als Teilnehmer/in einloggen können.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aller Ebenen, die den Stress in der Krise erfolgreicher bewältigen möchten.

Lernziele:

Die Teilnehmer/innen

- kennen allgemeine Stressfaktoren
- verstehen die Auswirkungen einer Krise auf das Stressmanagement
- erhalten Hilfestellungen für ein erfolgreiches Stressmanagement in Krisensituationen

Inhalt:

- Stressfaktoren: Was verursacht mir Stress?
- Stress in Krisenzeiten
- Stress- und Selbstmanagement in der Krise
- Tipps und Tricks für Entspannung in der Krise

Methodik und Ablauf:

Nach der Vorstellung von Dozent und Teilnehmer/innen erwartet Sie ein kompetenter visualisierter Fachvortrag zum Thema.

Sie haben die Möglichkeit sich aktiv zu beteiligen. Dazu wird Ihnen die Chatfunktion zur Verfügung gestellt, bei der Sie während des Vortrages Kommentare und kurze Fragen stellen können.

Der Fachvortrag wird ggfs. durch Meinungsabfragen des Dozenten/in aufgelockert. Nach dem Fachvortrag oder jeweils nach geeigneten Inhaltsabschnitten gibt es für Sie Möglichkeit, entweder mündlich über das Mikrofon oder über das Tool „Fragen und Antworten“ Fragen an den Dozenten/in zu stellen.

Auch Fragen nach der Veranstaltung sind möglich und werden Ihnen per Mail beantwortet.