



Forschungsgesellschaft Umformtechnik mbH
Universität Stuttgart | Holzgartenstraße 17
70174 Stuttgart
www.fgu-mbh.de | www.formimpulse.de

Das hier angekündigte Seminar wendet sich an Mitarbeiter aus allen Ebenen, die darin geschult werden möchten, einen anderen Blick auf den Umgang mit Zeit zu erhalten, Belastung zu reduzieren sowie Resilienz und aktive Stressbewältigung zu fördern.

Unsere Kooperationspartnerin, Iris Kadenbach, Mitbegründerin von Kadenbach Coaching verfügt als langjährige Trainerin und Coach für Einrichtungen und Unternehmen über ausreichend Erfahrung und ist außerdem Lehrbeauftragte an diversen Universitäten und Hochschulen.

In einer kleinen Gruppe mit einer begrenzten Zahl von Teilnehmern sind Fragen und Fachdiskussionen in diesem Kreis erwünscht. Weiterhin werden für die persönliche Nachbearbeitung aufbereitete Unterlagen an jeden Teilnehmer ausgehändigt.

FormImpulse Coaching

Zeit- und Selbstmanagement Insider



FGU

research & innovative engineering

Informationen

VERANSTALTUNGSORT

Forschungsgesellschaft
Umformtechnik mbH
Hörsaal 1. Stock
Holzgartenstraße 1
70174 Stuttgart-Mitte

KOSTEN

495 € pro Teilnehmer
(Sonderkonditionen für Mitglieder des
Fördererkreises Umformtechnik e.V.,
siehe Anmeldeformular)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet die Teilnahme an
der Veranstaltung, Schulungsunterlagen,
Getränke und Mittagessen am IFU.

Programm

Beginn: 9.00; Ende der Veranstaltung gegen 16:30

Inhalte

- Werkzeuge des Zeit- und Selbstmanagements
- Umgang mit Arbeitsverdichtung und Leistungsdruck, Reaktion auf Stressfaktoren, Stressbewältigung
- Abgrenzen, Abschirmen, schriftliche Planung, serielles Arbeiten
- Konzentration und Priorisierung von Aufgaben
- Resilienz fördern, Resilienzfaktoren im Team
- Handlungsplan für den Alltag

Methoden:

- -Trainer-Input, Lehrgespräche
- -individuelle Übungen, Gruppenübungen
- -Leichte Entspannungs- und Konzentrationsübungen
- -Feedback- und Reflexionsübungen, Aktionsplan

RÜCKFRAGE AN

Theresa Barth
Schulungskoordination FGU
Telefon 0711 226-3873
E-Mail schulung@fgu-mbh.de



BEGINNER | INSIDER | EXPERTS