VSWG
VERBAND SÄCHSISCHER WOHNUNGSGENOSSENSCHAFTEN

SOZIAL- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT

Kompetenter Umgang mit beruflichem Stress: Stresskompetenz nach dem persolog Stress-Modell aufbauen

Gesundheit und Zufriedenheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind für den Erfolg der Wohnungsunternehmen wie für den Einzelnen ein wichtiges Gut. Dieses Gut ist keine Selbstverständlichkeit. Dafür sprechen die aktuellen Erhebungen zur Gesundheit am Arbeitsplatz: Knapp 50 Prozent der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in Deutschland empfinden, dass Stress am Arbeitsplatz mit belastenden Auswirkungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen hat. Unproduktiver Umgang mit Stress kann für die Wohnungswirtschaft ernsthafte Folgen haben. Die Verringerung der Leistungsfähigkeit, eine Zunahme von Konflikten und dauerhafte Erkrankungen gehören heute zur Arbeitswirklichkeit.

Doch das muss nicht so sein. Maßgeblich dafür, ob Stress uns krank macht und damit unproduktive Auswirkungen auf die Wohnungswirtschaft hat, ist der Umgang mit Stress. Ein produktives und bewusstes Verhalten in Stresssituationen stärkt die Freude an der Arbeit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, den produktiven Umgang mit Stress für eine positive berufliche Entwicklung zu erlernen und zu stärken.

INHALT

- Schritt für Schritt Ihren Umgang mit Stress reflektieren
- Ihren eigenen Weg zu mehr Stresskompetenz finden
- Arbeitsanforderungen und -belastungen souverän und unaufgeregt meistern
- Ansätze für mehr Lebensqualität im Berufsalltag durch Work-Life-Balance entwickeln
- Zufriedenheit am Arbeitsplatz durch produktiven Umgang mit Stress stärken

DIE INHALTE ERFÜLLEN SIE MIT LEBEN, INDEM SIE IN DEM SEMINAR UNTERSTÜTZUNG ERFAHREN:

- Stresssignale frühzeitig zu erkennen
- Stressreaktionen zu reflektieren
- Ressourcen im Umgang mit Stress zu erkennen und in Ihrem Kontext besser einzuschätzen
- Spontanentspannung einzuüben und anzuwenden
- Fähigkeiten zur systematischen Problemlösung zu verbessern
- sowie soziale Unterstützung zu ermöglichen

HINWEIS

Die Seminarunterlagen beinhalten einen persolog Quick-Check zu den Stressfaktoren. Mit diesem Arbeitsmaterial werden die Stressfelder und der individuelle Umgang mit Stress für jeden Teilnehmer einzeln analysiert und im Ergebnis werden daraus individuelle Handlungsfelder definiert.

REFERENT	**Tom Steinborn-Henke** Senior Berater, werdstark henke & henke GbR kompetenzwerkstatt Dresden
ZIELGRUPPE	Wohnungsverwalter, Sachbearbeiter, Vermieter, Hausmeister und andere Interessierte
TERMIN	**Montag, 1. März 2027,** 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr
ORT	VSWG, Seminarraum, Antonstraße 37, 01097 Dresden
GEBÜHR	400 € für Mitglieder | 560 € für Nichtmitglieder

Ihre Ansprechpartnerin: Frau Cindy Habrom, Referentin Veranstaltungen und Weiterbildung unter Telefon: 0351 80701-22 bzw. habrom@vswg.de.
Sie erhalten für VSWG-Seminare immer eine schriftliche Bestätigung Ihrer Anmeldung.
Die Teilnahmeinformationen aus dem Bildungsprogramm gelten vollständig. Ausführliche Informationen finden Sie unter www.vswg.de.