

# Workshop "Dem Stress zeigen, wo der Hammer hängt"

am 27.-28.05.2024  
Stadtroda



Preis:  
250 € pro  
TN\*

## Zielsetzung:

Wer heutzutage als Führungskraft in einem Agrarunternehmen arbeitet, braucht viel Kraft und Mut. Führungskräfte tragen eine sehr große Verantwortung: Für Menschen, Tiere, Maschinen, Pflanzen und Finanzen, hohe „Schlagzahl“ an Entscheidungen, komplexe Herausforderungen, kontinuierliche Entwicklungen, ständige Veränderungen und vielfältige Anforderungen von Behörden und Gesellschaft. Oftmals ist man an allen Stellen im Betrieb gefordert – zumeist noch gleichzeitig. Ergebnis dieses Dauerstresses rund um die Uhr sind immer häufiger körperliche und seelische Erkrankungen. Der Stresspegel im Berufs- und Arbeitsleben steigt und steigt. Wer damit nicht umgehen kann, steht vor einer schwierigen Aufgabe und nicht selten endet der-/diejenige dann in einem Burn-out.

Ziel ist es, den Teilnehmern Wege zum Erkennen und Umgang mit Stressfaktoren aufzuzeigen und diese Faktoren möglichst zu eliminieren. Die Kolleginnen und Kollegen müssen erlernen, aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Damit soll das ständige „Funktionieren“ beendet und die Gesundheit des Mitarbeiters schon frühzeitig geschützt werden.

## Inhalt:

### 1. Seminartag:

- Stressarten und Stresstypen unterscheiden
- Selbstmanagement
  - Stressverstärkenden Gedanken gezielt gegensteuern - für mehr Klarheit und mehr Gelassenheit
  - Eigene Glaubenssätze verstehen - Verhalten kann man ändern
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und zulassen
- "Nein" sagen können

### 2. Seminartag:

- Wie Sie die "Sandwich"position zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern gut gestalten
- Neue Perspektiven für schwierige Situationen erarbeiten
- Anspannung und Stress sind gut für die Leistungsfähigkeit - Entspannung aber auch!
- Neue Kraft und Motivation tanken

## Ihre Referentin:

Frau Claudia Jennewein, Andreas-Hermes-Akademie Bonn

Infos unter:

[www.landvolkbildung.de](http://www.landvolkbildung.de)

SCAN ME



# "Dem Stress zeigen, wo der Hammer hängt"

## Datum & Zeit:

**Seminartag 1** am 27.05.2024

**Seminartag 2** am 28.05.2024 jeweils von 08:30 Uhr bis 16:00 Uhr

## Ort:

Landvolkbildung Thüringen e.V.  
Außenstelle Stadtroda  
Am Burgblick 19a  
07646 Stadtroda

## Fragen & Anmeldung bei:

Susann Grau  
Fax: 036428-6 04 02 / Mail: anmeldung@landvolkbildung.de

Tel.: 036428-49 90 29

Ihre verbindliche Anmeldung für beide  
Schulungstage bis 18.05.24



\*Preis für beide Tage kann  
je nach  
Teilnehmerzahl variieren,  
ungeförderter Preis 480 €

Name, Vorname	
Anschrift	
E-Mail/Telefon- nummer	
Geburtsdatum und Geburtsort	
Rechnungsanschrift bzw. Betriebsstempel	
Förderfähig?	ja                      nein

### Bitte beachten Sie:

- dass Personen förderfähig sind, die zur Land- und Forstwirtschaft, zum Lebensmittelsektor oder und zu Klein- und Kleinstunternehmen im ländlichen Raum gehören
- die Arbeitsstätte muss in Thüringen liegen
- Ihre Anmeldung zum Kurs ist gemäß unserer Geschäftsbedingungen verbindlich
- eine gesonderte Anmeldebestätigung wird nicht ausgestellt
- mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie zu, dass Ihre Daten entsprechend unserer Datenschutzerklärung behandelt werden