

Stressmanagement im Außendienst

Anhand von typischen Alltagssituation der Außendiensttätigkeit werden verschiedene Vorgehen zur Stressbewältigung vermittelt. Gemeinsam werden dann Strategien für ein stressfreieres oder stressreduziertes Arbeiten entwickelt.



Inhalte

- Entspannen und Durchatmen lernen im Auto und nach der Arbeit (Die richtige Einstellung zählt!)
- Angenehme Atmosphäre im Auto schaffen (Lieblingmusik, Hörspiel, Mitsingen, etc.)
- Aspekte der Arbeitsorganisation (Welche Inhalte erledige ich wann und wo?)
- Zeitmanagement (Tagesplanung, Verhalten bei Termindruck/Stau/Unfall)
- Richtige Pausengestaltung (Der Wert einer Pause, Povernapping)

Methodik:

- Interaktiver Vortrag mit nachhaltigem Lerneffekt
- Optional: Postkarte zur Ergebnissicherung

Angebot

- Vortrag
- Die Teilnehmerzahl ist unbegrenzt

Dozent

Ausgewählter Dozent Institut caterva

Organisation

Dauer: 90 Minuten
Vom Betrieb zu stellen: Raum, Stühle und Beamer

