

## Kurs Nr.: 2019 059

11.04.2019-11.04.2019

Titel:	Zeitmanagement und Stressbewältigung
Inhalt:	Im praktischen Medieneinsatz sind die persönlichen Anforderungen und das erwartete Engagement oft sehr hoch und die Produktionszeit sollte möglichst effektiv genutzt werden. In diesem Kurs werden Kenntnisse über den Umgang mit Stressfaktoren vermittelt - als Gesundheitsfaktor.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet.

1 Tag:	- physiologische Leistungsfähigkeit - "Eulen", "Lärchen" und Schlafrhythmus - "Zeiträuber" und der Umgang damit - Techniken des Selbstmanagements - Möglichkeiten der effektiveren Zeitorganisation - aber auch: Entmanagen - Stress, Stressoren und ihre Wirkung - Stresstest - Entspannungsmöglichkeiten
2 Tag:	
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	