

## 19057 | Stress kann fördern oder krank machen: Mit effektivem Zeit- und Selbstmanagement

---

Kurszeitraum: 31.12.2026

Kurspreis: 325,00 €

Kursort: bsw – Beratung, Service & Weiterbildung GmbH, Training und Seminare, Rudolf-Walther-Straße 4, 01156 Dresden

---

### Inhalte

- Persönlichkeit und Selbstmanagement zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit
- Beeinflussbare Zeitreserven erkennen und gezielt nutzen
- Umgang mit Störungen und Stresssituationen erlernen
- Effiziente Gestaltung von Beratungen, z. B. durch Moderationsmethoden
- Praxisnahe Übungen, Fallbeispiele und interaktive Diskussionen
- Strategien zur souveränen Tagesplanung ohne Überlastung
- Methoden zur Steigerung von Gelassenheit und Selbstwirksamkeit