



Bild von Freepik

 **Servicestelle**  
der Bildungszentren des Handwerks in Hessen

# ONLINE-SEMINAR „STRESSKOMPETENZ UND RESILIENZ IN DER BERUFLICHEN AUS- UND WEITERBILDUNG“

IN FORM EINER VIDEOKONFERENZ

## TERMIN

**25. April 2024, 15:45 - 17:45 Uhr**

## INHALTE

In der Überbetrieblichen Lehrlingsunterweisung stehen Ausbilder/-innen tagtäglich vor besonderen Herausforderungen. Der Wunsch, Wissen zu vermitteln, Praxiserfahrung zu ermöglichen und gleichzeitig individuelle Bedürfnisse der Auszubildenden zu berücksichtigen, kann zu einem anspruchsvollen Arbeitsumfeld führen.

Das Online-Seminar bieten nicht nur bewährte Methoden zur Stressbewältigung, sondern stärkt Sie auch in der Entwicklung von innerer Widerstandsfähigkeit gegenüber den spezifischen Anforderungen dieses Umfelds.

Warum ist Stresskompetenz und Resilienz besonders für Ausbilder/innen wichtig? Weil Ihre Stabilität und Ausgeglichenheit nicht nur Ihre eigene Leistungsfähigkeit beeinflusst, sondern auch direkt auf die Auszubildenden abstrahlt.

In einem stressfreieren Umfeld können Sie Ihre Rolle als Lernbegleiter optimal ausfüllen und den Lernprozess Ihrer Teilnehmenden nachhaltig unterstützen.

## VERANSTALTUNGSFORM

Online-Seminar als Videokonferenz.

Technische Voraussetzung für die Teilnahme sind ein videokonferenzfähiger PC oder Tablet mit Mikrofon und Kamera und stabiles Internet.

## REFERENTIN

Brigitte Graf | Trainerin nach dem European communication certificate®

Brigitte Graf ist nach kaufmännischer und pädagogischer Ausbildung auch zertifizierte Business-Trainerin nach dem European communication certificate® sowie Wirtschaftsmediatorin.



Bild von Freepik

Seit über 20 Jahren ist sie Trainerin und Coach, spezialisiert auf Arbeits- und Denktechniken, Büroorganisation, Kommunikation, Präsentation sowie Selbstmanagement für Assistenzen, Fach- und Führungskräfte. Sie ist international tätig für Unternehmen und renommierte Bildungseinrichtungen.

## PROGRAMM

### **15:45 - 15:50 Uhr**

#### **Begrüßung und Eröffnung**

Sandra Paasche

Leiterin der Servicestelle der Bildungszentren des Handwerks in Hessen

### **15:50 - 16:15 Uhr**

#### **Teil 1: Krisen in der Zusammenarbeit mit Auszubildenden erkennen**

- Entstehung und Entwicklung – ständiger Wechsel der Schüler und Schülerinnen
- Generationskonflikte
- Wahrnehmung
- Belastungen analysieren

### **16:15 - 16:35 Uhr**

#### **Teil 2: Mit Stärke aus der Krisenbewältigung hervorgehen**

- Aufmerksamkeit für die Auszubildenden und Kommunikationsbereitschaft
- Guten Zugang zu den Auszubildenden schaffen – fordern und fördern
- Schwierigkeiten als Herausforderung sehen

### **16:35 - 16:45 Uhr Pause**

### **16:45 - 17:05 Uhr**

#### **Teil 3: Stressbewältigungsfaktoren**

- Stressprävention
- Stresskompetenz – Akzeptanz und Lösungsorientierung
- Stressresistenz – individuelle Widerstandskraft fördern

### **17:05 - 17:30 Uhr**

#### **Teil 4: Resilienz – mentale Stärke fördern**

- Befreien von „Gedanken-Müll“
- Nutzung von persönlichen Kompetenzen, sozialen Kontakten und positiven Erfahrungen
- Achtsamkeit stärken – Wahrnehmung und Selbstwahrnehmung trainieren
- Wertvolle Tipps zur Resilienzförderung

### **17:30 - 17:45 Uhr**

#### **Teil 5: Körperbefinden – Regeneration fördern**

### **17:45 Uhr**

#### **Ende der Veranstaltung**

## ANMELDUNG

Die Veranstaltung ist für die Bildungszentren des Handwerks in Hessen kostenfrei. Zur Anmeldung senden Sie eine formlose E-Mail unter Angabe Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an [servicestelle@handwerk-hessen.de](mailto:servicestelle@handwerk-hessen.de). Gern können Sie auch diesen [Anmeldelink](#) nutzen.