



# Baustellenstress meistern: Souveränität und Selbstmanagement durch Drucksituationen



### Zielgruppe

Bauleiter, Projektleiter, Planer, Meister, Führungskräfte im Handwerk



### Ihr Nutzen

In unserem praxisorientierten Seminar erfahren Sie, wie Stress und Leistungsdruck entstehen und welche Auswirkungen sie auf Ihre Gesundheit und Arbeitsleistung haben. Sie lernen, typische Stressfaktoren auf der Baustelle zu erkennen, Ihre persönlichen Stressmuster zu analysieren und wirksame Strategien zur Bewältigung zu entwickeln.

Mit einem praxiserprobten "Werkzeugkoffer" für Stressmanagement sowie Methoden zur Aufgabenorganisation und Priorisierung stärken Sie Ihre langfristige Leistungsfähigkeit – für mehr Gelassenheit und Erfolg auf der Baustelle.



### Seminarinhalte

- Wie entsteht Stress und Druck und welche Auswirkungen haben diese auf meine Leistung und Gesundheit?
- Stressfaktoren auf der Baustelle erkennen und Strategien zur Bewältigung
- Eigene Stressmuster erkennen und analysieren
- Werkzeugkoffer für Wege zur langfristigen Leistungsfähigkeit und Stressbewältigung
- Methoden zur Organisation und Priorisierung von Aufgaben

### Termine

und Orte finden Sie unter [www.fortbildung-hb.de](http://www.fortbildung-hb.de).

Dieses Seminar als Inhouse-Schulung durchführen?  
Gerne, rufen Sie uns an.

Seminarkürzel: BSM

### Dauer

1 Tag

### Ihre Investition

395,- EUR zzgl. MwSt.

Inklusive Seminarunterlagen,  
Mittagessen und Pausengetränken.

