



THURGAUISCHER BAUMEISTER-VERBAND

Thomas-Bornhauser-Strasse 23a
8570 Weinfelden

Telefon 071 622 36 22
E-Mail info@bvtg.ch

CH45 0078 4232 0000 4460 9
CHE-105.777.496 MWST

14.0 Resilienz der Mitarbeitenden fördern

Leitidee

Es ist bewiesen: Wer sein Bewusstsein fördert, reagiert gelassener und kann sich besser konzentrieren. Im Unternehmen entsteht damit eine Win-win-Situation zwischen Führungskräften, einzelnen Mitarbeitern und Kunden. Den Mitarbeitern zu einem besseren Umgang mit herausfordernden Situationen zu verhelfen, ist der Hauptaspekt der Bildungssequenz.

Ziele

Die Teilnehmenden erfahren, was das Thema Achtsamkeit bedeutet und was es positiv im Arbeitsalltag und darüber hinaus bewirken kann.

- Mitarbeiter arbeiten fokussierter, konzentrierter
- Es werden bessere (bewusstere) Entscheide getroffen
- Innovation und Kreativität wird gefördert
- Sozialkompetenz der Mitarbeiter wird gesteigert
- Stress kann verringert werden und fördert die Gesundheit
- Die Verlässlichkeit der Mitarbeiter steigert sich

Inhalt

- Wo liegen die heutigen Herausforderungen bei der täglichen Arbeit und wie gehe ich damit um
- Was ist Achtsamkeit und was sagt die Forschung darüber
- Wie kann Achtsamkeit im geschäftigen Alltag helfen
- Wie unterstützt mich eine gute Ernährung dabei
- Wie schaffe ich einen Transfer auf die Baustelle
- Methoden: Reflektionen, Wissensvermittlung, praktische Übungen

Teilnehmer

Kader der Bauunternehmer

min. 8 Personen / max. 16 Personen

Referenten

Achim Jungclaus und Fabio Lunardi, Trainer mind4work.ch

Kurskosten

CHF 150.00 für Mitglieder

CHF 200.00 für Nichtmitglieder

(inkl. Kursunterlagen, Pausenverpflegung)

Kursdauer

½ Tag, 08.00 – 12.00 Uhr

Kursdaten/Kursorte

Mittwoch, **10.01.2024**

Ausbildungszentrum Sulgen TG

Anmeldung

bis 14. Dezember 2023

www.bvtg.ch/weiterbildung

Bemerkung

Berücksichtigung der Teilnehmer nach Anmeldeeingang

Bei zu wenig Anmeldungen behalten wir uns vor, den Kurs nicht durchzuführen
Abmeldungen bis 14 Tage vor Kursbeginn haben keine Kostenfolgen