

Kennnisvermittlung Lerntechniken, Zeitmanagement und Stressmanagement

Kurstermine

31.03.2025
02.05.2025
03.06.2025

Lauflänge

ca. 3 Wochen

Unterrichtszeiten

Vollzeit von Mo. – Fr. von 8:00 – 16:45 Uhr
Teilzeit von Mo. – Fr. von 8:00 – 13:00 Uhr

Teilnehmerzahl

6 – 25

Standort

Sie finden uns immer vor Ort in Ihrer Nähe:
www.comcave.de/standorte

Kontakt

Telefon: 0231 72526-30
E-Mail: anfrage@comcave.com

Kurstitel

Kennnisvermittlung Lerntechniken, Zeitmanagement und Stressmanagement

Möglichkeiten der Förderung

Die Maßnahme ist nach AZAV durch die Cert-IT als fachkundige Stelle zugelassen. Bei Vorliegen der persönlichen Voraussetzungen besteht die Möglichkeit einer Förderung über einen Bildungsgutschein durch die Agentur für Arbeit (SGB III) bzw. JobCenter (SGB II), durch Rentenversicherungsträger, durch den ESF (Europäischen Sozialfonds) oder nach dem Soldatenversorgungsgesetz von bis zu 100 %. Nähere Auskünfte hierzu erteilen die lokalen Agenturen für Arbeit bzw. JobCenter, die Rentenversicherungsträger oder die Berufsförderungsdienste.

Abschlussart

Trägerzertifikat

Betriebliche Praxisphase

Optional/individuell

Kursbeschreibung

Termindruck und daraus entstehender Zeitmangel, Überforderung oder auch Unterforderung im Job, die Suche nach einer neuen Arbeitsstelle, die bevorstehende Prüfung oder auch das anstehende Vorstellungsgespräch: Stress kann durch zahllose Faktoren ausgelöst werden.

Nicht jeder reagiert gleich auf dieselben oder ähnliche Stressfaktoren, doch wenn der Stress einmal zuschlägt, ist es schwierig, ihm wieder zu entrinnen.

Man weiß heute, dass sich nicht nur übermäßiger, sondern auch geringer, dafür anhaltender Stress negativ auf die Leistungsfähigkeit des Menschen auswirkt.

Kurzfristig lebensrettend, langfristig ungesund

Nur kurzfristig versetzen die typischen Stressreaktionen des Körpers den Menschen in die Lage, schneller und aufmerksamer zu reagieren – ein kleines Relikt jener Zeiten, als der Mensch von Gefahren umgeben war und sich in Sekundenschnelle gegen Angreifer zu Wehr setzen oder selbst auf der Jagd blitzschnell angreifen können musste.

Solch ein Beutezug oder Kampf gegen den Löwen war verhältnismäßig schnell vorüber. Im modernen Alltag jedoch neigt Stress dazu, sich festzusetzen und anzuhalten.

Stress ist in aller Munde und die Menschen erleben seine Folgen mal unmittelbar, mal schleichend. Als eines der **prägnanten Merkmale** der modernen Gesellschaft kann Stress den Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen begegnen.

Strategien der Stressbewältigung

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, und die auslösenden Stressfaktoren (Stressoren) lassen sich nur bedingt unterbinden. Doch was jeder Einzelne erlernen und schließlich **kontrollieren** kann, ist der eigene **gesunde Umgang** mit Stress.

Mit der Unterstützung der erfahrenen Coaches von COMCAVE werden Sie in diesem Kurs, welcher übrigens durch AVGS gefördert werden kann, ein gesundes **Stressmanagement** erlernen. Mittlerweile wurden **wirkungsvolle Methoden und Strategien** entwickelt, um der seelischen und körperlichen Belastung durch den Stress entgegenzuwirken.

Dies beginnt zum Beispiel mit dem bewussten Erleben des eigenen Stresses und der Identifikation auslösender Faktoren.

Indem Sie sich die Stressoren und die eigene Reaktion darauf **vergegenwärtigen**, haben Sie zugleich die Basis für Ihr Stressmanagement geschaffen. Unter der Anleitung der versierten Trainer des COMCAVE.COLLEGE können Sie so erlernen, der Belastung durch Stress **erfolgreich entgegenzusteuern**.

Schöpfen Sie Ihr Leistungspotenzial wieder voll aus.

Solch ein Beutezug oder Kampf gegen den Löwen war verhältnismäßig schnell vorüber. Im modernen Alltag jedoch neigt Stress dazu, sich festzusetzen und anzuhalten.

Stress ist in aller Munde und die Menschen erleben seine Folgen mal unmittelbar, mal schleichend. Als eines der **prägnanten Merkmale** der modernen Gesellschaft kann Stress den Menschen in unterschiedlichsten Lebenssituationen begegnen.

Strategien der Stressbewältigung

Stress lässt sich nicht immer vermeiden, und die auslösenden Stressfaktoren (Stressoren) lassen sich nur bedingt unterbinden. Doch was jeder Einzelne erlernen und schließlich **kontrollieren** kann, ist der eigene **gesunde Umgang** mit Stress.

Mit der Unterstützung der erfahrenen Coaches von COMCAVE werden Sie in diesem Kurs, welcher übrigens durch AVGS gefördert werden kann, sp

Kursinhalte

- Formen von Stress
 - Stressformen im beruflichen Alltag
 - Ursachen und Auswirkungen von Prüfungsangst
 - Verschiedene Methoden zur Entspannung und Regeneration
 - Stresstheorien
 - Stressbewältigungsstrategien
 - Symptome der Prüfungsangst
-

Voraussetzungen

- Deutsch in Wort und Schrift.
 - Persönliches Eignungsgespräch im Rahmen der Fachberatung.
- Ausnahmen sind in Absprache mit COMCAVE und dem jeweiligen Kostenträger, zum Beispiel der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter, möglich. Des Weiteren gelten die Zugangsvoraussetzungen des Kostenträgers.
-

Allgemeiner Hinweis

Ergänzende Informationen entnehmen Sie bitte dem beiliegenden Bildungsangebot oder auf unserer Website: www.comcave.de