

Der Stress mit dem Stress

Dieser Kurs wird von einer asa-anerkannten Weiterbildungsstätte durchgeführt und an die obligatorische Weiterbildung gemäss CZV / FL WB angerechnet.

Zielgruppe: BerufsfahrerInnen sowie FahrlehrerInnen Kat. B

Kursziele

- Die Teilnehmenden kennen die gesundheitlichen Risiken sowie die zunehmende Unfallgefahr, die durch Stress entstehen.
- Sie kennen ihre eigenen Stressoren und lernen, wie sie effektiv Stress verhindern bzw. wie sie Stress abbauen und damit negativen Auswirkungen vorbeugen können.
- Die Teilnehmenden sind sich ihrer Rolle als „Imageträger“ bewusst und wissen, wie sie sich im öffentlichen Raum, bzw. bei Kunden verantwortungsvoll und konstruktiv verhalten können.

Inhalte

- Stress, was ist das?
- Die Stressmaschine Mensch
- So bewältige ich Stress-Situationen ohne Nachteile
- Eigene Ressourcen „managen“
- Stress und Emotionen
- Imageträger: Bedeutung, Aufgabe, Wirkung!
- Verhalten: ökonomisch, sinnvoll und zielführend.

Leistungsumfang

- Kurse in asa-konformen Schulungsräumen
- Moderne Ausbildungsmethoden
- Kursunterlagen

Kursbestätigung asa Voraussetzungen:

- Zum Erhalt der asa-Bestätigung müssen die Inhaber/innen den Führerausweis der Kategorie C/C1 bzw. D/D1 sowie Kategorie B im Kreditkartenformat besitzen.
- Über gute Deutschkenntnisse verfügen (lesen und verstehen)
- 100%-ige Kurspräsenz einhalten

Referenten

Unsere Kurse werden ausschliesslich durch asa-anerkannte Instrukto:ren / Referenten mit hoher Fachkompetenz und Erfahrung durchgeführt.

Kursdauer

1 Tag (7 Std.)

Weiterbildung:

Aufgrund der bilateralen Verträge mit der EU hat die Schweiz die EU-Richtlinie 2003/59EG ebenfalls umgesetzt.

In Folge dessen sind für alle Fahrer und Fahrerinnen der Kategorien C/C1 bzw. D/D1 die Bestimmungen der neuen Chauffeurzulassungsverordnung (CZV) obligatorisch.