

## Checkliste zur Einreichung von Kursen/Seminaren in Präsenz beim Förderausschuss

*Tabelle bitte ausfüllen oder auf die entsprechende Seite Ihrer Anlagen verweisen!*

<b>Zielgruppe</b> (Lehrlinge oder Ausbilder/innen)	Lehrlinge
<b>Veranstalter</b> (stellt Rechnung und Teilnahmebestätigungen aus, organisiert den Kurs)	Mag.a (FH) Martina Petraschka, MSc Dr. Andrawis Andrawis
<b>Kurstitel</b>	<b>Stress lass nach! - Stressmanagement und Resilienz</b>
<b>Inhalt</b> (kurze inhaltliche Beschreibung)	<p><i>Entfessle dein volles Potenzial – positiv, gesund und resilient!</i></p> <p>In einer Arbeitswelt, die zunehmend von hohen Anforderungen und raschem Wandel geprägt ist, stehen Lehrlinge oft unter immensem (Leistungs-) Druck. Die Balance zwischen beruflichem Erfolg und persönlichem Wohlbefinden zu finden, ist eine Herausforderung, die nicht nur die individuelle Gesundheit, sondern auch die gesamte Organisation beeinflusst.</p> <p>Es wird den Stressoren auf den Grund gegangen und eine persönliche Stresskompetenzstrategie erarbeitet.</p> <p><u>Tages-Workshop sowie zum Mosaik zubuchbar:</u>  <b>„Stress lass nach!“ – Verhaltensmustern entkommen</b>  Weniger Unruhe und Dysbalance zu mehr Zufriedenheit und Klarheit.</p>
<b>Kursdauer</b> (in Lehreinheiten oder Stunden) (bitte auch ca. Uhrzeiten angeben)	8 Lehreinheiten  Findet während der Arbeitszeit je nach Planung zwischen 8 und 18 Uhr statt.
<b>Kosten je Teilnehmer/in</b> (bitte auch die min. und max. Teilnehmeranzahl angeben)	€ 330,- (mind. 6 Pax.) € 270,- (ab 10 Pax.) – 2 Trainer € 190,- (ab 14 Pax bis max. 20 Pax.)

<b>Ansprechpartner/in für Rückfragen</b>	
Name	Martina Petraschka
Tel.	0676-5904920
E-Mail	martina@erfuelltes-leben.at

### Wir unterstützen Sie gerne:

Wirtschaftskammer Wien  
Lehrlingsstelle-Förderungen  
T 51450-2460

E [lehre.foerdern@wkw.at](mailto:lehre.foerdern@wkw.at),

W <http://wko.at/wien/lehrling>, <http://www.lehre-foerdern.at>