

Berufliche Weiterbildung FSKB



CZV – LKW-Fahrer-Seminar: «Stress- und konfliktfrei unterwegs als LKW-Fahrer – eine Illusion?»

Für LKW-Fahrer der Kies- und Betonindustrie

Durchführungen
Nach Vereinbarung



Berufliche Weiterbildung «Stress- und konfliktfrei unterwegs als LKW-Fahrer – eine Illusion?»

Die Chauffeurzulassungsverordnung (CZV), die auf das EU-Recht abgestimmt ist, verlangt von Personen, die gewerbsmässig Güter und Personen transportieren, eine anerkannte Fortbildung. Dank der Zusammenarbeit mit der ASTAG kann der FSKB eine auf die Bedürfnisse der Chauffeure der Kies- und Betonindustrie abgestimmte Weiterbildung anbieten. Der FSKB erweitert mit diesem Seminar sein CZV-anerkanntes Fortbildungspaket um ein weiteres Modul, das von Firmen individuell für ihre Mitarbeiter gebucht werden kann.

Im vorliegenden Seminar wird zuerst der Frage nachgegangen, was Stress im Berufsalltag eines LKW-Fahrers bedeutet. Anschliessend wird darüber diskutiert, wie man das innere Gleichgewicht zwischen Stress, persönlicher Motivation und optimaler Leistungsfähigkeit behalten kann. Weiter wird aufgezeigt, wie sich mit bewusster Ernährung die Konzentrationsfähigkeit steuern lässt und worauf dabei zu achten ist. Zudem wird die Frage der häufigsten Konflikte im Berufsalltag thematisiert und hinterfragt, wie man Abhilfe schaffen könnte. Dabei werden Ansätze vermittelt, wie man persönlich bei Provokationen und Aggressionen Situationen entschärfen kann und es werden hilfreiche Tipps gegeben, wie man mit seinem Verhalten in kritischen Fällen zu einer Deeskalation beitragen kann.

Zielsetzung

Jeder Teilnehmer kennt die Grundsätze, die es zu beachten gilt, um auch in einem stressigen Berufsalltag das innere Gleichgewicht zu behalten. Zudem kann er mit Konflikten bewusster umgehen und weiss, wie man persönlich zur Entschärfung von kritischen Situationen beitragen kann.

Seminarleitung

Ernst Honegger, Leiter Technik, FSKB, Bern

Teilnahmegebühr

Gemäss jeweiligem Angebot

Durchführungstermine

Nach individueller Absprache

Programm

- 08.00 – 08.05 Einführung**
Referent: Ernst Honegger, FSKB, Bern
- 08.05 – 08.35 Was ist Stress in meinem Berufsalltag?**
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 08.35 – 09.35 Stress, persönliche Motivation und optimale Leistungsfähigkeit – Wie behalte ich das innere Gleichgewicht? (1. Teil)**
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 09.35 – 09.50 Pause**
- 09.50 – 10.50 Stress, persönliche Motivation und optimale Leistungsfähigkeit – Wie behalte ich das innere Gleichgewicht? (2. Teil)**
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 10.50 – 11.50 Mit bewusster Ernährung die Konzentrationsfähigkeit steuern – Worauf ist zu achten?**
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Ernährungsspezialist/in
- 11.50 – 13.00 Mittagessen**
- 13.00 – 14.00 Was sind häufige Konflikte und wie schafft man Abhilfe?**
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 14.00 – 15.00 Provokationen und Aggressionen – Wie kann man persönlich Situationen entschärfen? (1. Teil)**
(Situationen mit Kunden und betriebsinternes Konfliktpotenzial in Betrachtungen einbeziehen etc.)
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 15.00 – 15.15 Pause**
- 15.15 – 16.15 Provokationen und Aggressionen – Wie kann man persönlich Situationen entschärfen? (2. Teil)**
(Situationen mit Kunden und betriebsinternes Konfliktpotenzial in Betrachtungen einbeziehen etc.)
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 16.15 – 16.45 ABC für Deeskalation – hilfreiche Tipps**
Referent: Vertreter ASTAG oder beigezogene(r) Spezialist/in
- 16.45 – 17.00 Fragen und Schlussbesprechung**
Referent: Ernst Honegger, FSKB, Bern

Anmeldung «Stress- und konfliktfrei unterwegs als LKW-Fahrer – eine Illusion?»

Anmeldung bitte an FSKB, Schwanengasse 12, 3011 Bern oder info@fskb.ch senden.

Firma: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.: _____

Mail: _____

Terminwunsch 1: _____

Terminwunsch 2: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Angaben im Teilnehmerverzeichnis verwendet werden, das allen Teilnehmern ausgehändigt wird.

Wir müssen uns in Ausnahmefällen Preiskorrekturen, Referentenwechsel, Änderungen im Veranstaltungsablauf und im Inhalt der Referate vorbehalten. Bei ungenügender Teilnehmerzahl behalten wir uns vor, eine Veranstaltung abzusagen. In diesem Fall werden die bereits bezahlten Teilnahmegebühren gutgeschrieben oder rückerstattet.

Organisation

Veranstaltungsort

Nach Ihrer Wahl

Abmeldung und Annullationsgebühren

Eine Abmeldung hat schriftlich an das Sekretariat des FSKB zu erfolgen. Bei Abmeldungen ab 14 Tagen bis zum zweiten Tag vor Veranstaltungsbeginn werden 55 % und ab einem Tag vor Veranstaltungsbeginn 100 % der Teilnahmegebühr verrechnet.

Veranstaltungsunterlagen

Die Unterlagen werden an der Veranstaltung, üblicherweise bei der Registrierung vor Beginn, abgegeben.

Weitere Informationen

FSKB, Fachverband der Schweizerischen Kies- und Betonindustrie, Schwanengasse 12, 3011 Bern
Tel. 031 326 26 26, info@fskb.ch