

Viele Käser und Landwirte besitzen den Führerausweis für schwere Motorfahrzeuge. Die Chauffeurzulassungsverordnung (CZV) verlangt von Neulenkern per 1.1.2009 einen Fähigkeitsausweis. Die entsprechende Weiterbildungspflicht betrifft aber auch bestehende Ausweisinhaber. Ausnahmen und weitere Informationen finden Sie unter www.cambus.ch.

Umgang mit Stress

Kursinhalt

Stress ist einerseits ein natürlicher und wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, der uns den notwendigen Antrieb oder Impulse für unsere Aktivitäten gibt. Andererseits ist Stress jedoch auch die Ursache vieler soziologischer, wirtschaftlicher und medizinischer Probleme. Was für den einen zum täglichen Alltagsstress gehört, kann den anderen überfordern.

Kursziel

Mithilfe des eigenen Stressprofils lernen die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Fertigkeiten zu entwickeln, die es ermöglichen, Stress vorzeitig zu erkennen, die Belastbarkeit zu erhöhen und unnötigen Stress zu beseitigen.

Themen

- Grundwissen über Stress und Stresssymptome
- Eigenes Stressprofil erstellen
- Stresspotential richtig einschätzen lernen
- Wirkungsvolles Stressmanagement praktizieren
- Perspektiven entwerfen und erfolgreich umsetzen
- Workshops

CZV: Der Kurs wird als Weiterbildung für die Inhaber der Führerausweiskategorien C, C1, D, D1 anerkannt.

Der Führerausweis im Kreditkartenformat (FAK) ist Bedingung.

Kursleitung

Marcel Bäni ist Inhaber der Firma seo-coaching mit Sitz in Igis GR. Seit mehreren Jahren gibt er Anti-Stress Kurse.

Marcel Bäni bietet auch Kurse zu folgenden Themen an:

- Persönlichkeitsentwicklung
- Teambildung
- Konfliktmanagement
- spezifische, interaktive Lernprozesse



Der Kurs „**Umgang mit Stress**“ dauert von 08.30 bis 16.30 Uhr

Die Kurskosten betragen, exkl. Getränke und Verpflegung Fr. 350. — inkl. MwSt.

Die CZV - Bestätigung wird den Teilnehmenden nach dem Kurs zugestellt.

Anmeldefrist ist 2 Wochen vor dem jeweiligen Kurstermin, kurzfristige Anmeldungen auf Anfrage. Die Kurseinladung wird spätestens 1 Woche vor dem Kurs versandt.

Wird der Kurs infolge zu geringer Teilnehmerzahl nicht durchgeführt, werden die Betroffenen spätestens 10 Tage vor dem Kursdatum informiert.

Bei Abmeldung ohne zwingenden Grund, weniger als 10 Tage vor dem Kurstermin, wird ein Unkostenbeitrag von Fr. 60. — verrechnet.

Unbegründetes Nichterscheinen berechtigt die BUL, das volle Kursgeld in Rechnung zu stellen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen unter der Nummer 062 739 50 40 zur Verfügung.

Anmeldung ab sofort möglich mit untenstehendem Coupon per Post oder Fax 062 739 50 30 an BUL, CZV-Kurse, Postfach 455, 5040 Schöffland.



Datum **Kursort**

- 2. März 2010 Gasthof Zum roten Löwen, Luzernerstr. 3, 6024 Hildisrieden, 041 460 33 66
- 3. März 2010 Rest. Krone, Bernstrasse 92, 3324 Hindelbank, 034 411 19 39
- 5. März 2010 BUL, Picardiestr. 3-Stein, 5040 Schöffland, 062 739 50 40
- 24. März 2010 Strickhof Wülflingen, Riedhofstr. 62, 8408 Winterthur, 052 224 28 28
- 6. Mai 2010 BUL, Picardiestr. 3-Stein, 5040 Schöffland, 062 739 50 40
- 7. Mai 2010 Rest. Krone, Bernstrasse 92, 3324 Hindelbank, 034 411 19 39
- 18. Mai 2010 Toggenburgerhof, Florastrasse 2, 9533 Kirchberg SG, 071 932 00 32

Name/Vorname:	Tel.
Adresse	Fax.
PLZ/Ort	Mail
FAK-Nr.	Datum
Fzg.-Kategorie	Unterschrift

Umgang mit Stress

CZV-anerkannt

Kursinhalt

Stress ist einerseits ein natürlicher und wesentlicher Bestandteil unseres Lebens, der uns den notwendigen Antrieb oder Impulse für unsere Aktivitäten gibt. Andererseits ist Stress jedoch auch die Ursache vieler soziologischer, wirtschaftlicher und medizinischer Probleme. Was für den einen zum täglichen Alltagsstress gehört, kann den anderen überfordern.

Kursziel

Mithilfe des eigenen Stressprofils lernen die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Fertigkeiten zu entwickeln, die es ermöglichen, Stress vorzeitig zu erkennen, die Belastbarkeit zu erhöhen und unnötigen Stress zu beseitigen.

Themen

- Grundwissen über Stress und Stresssymptome
- Eigenes Stressprofil erstellen
- Stresspotential richtig einschätzen lernen
- Wirkungsvolles Stressmanagement praktizieren
- Perspektiven entwerfen und erfolgreich umsetzen
- Workshops

Der Kurs wird als CZV-Weiterbildung anerkannt (Kat. C, C1, D, D1). Die CZV-Bestätigung kostet für *agriTOP*-Trainer Fr. 80.-, für Mitarbeitende aus *agriTOP*-Betrieben Fr. 225.- und für weitere Teilnehmende Fr. 350.-. Der Führerausweis im Kreditkartenformat (FAK) ist Bedingung.