



CZV-LKW-FahrerInnen-Seminar «Stress- und konfliktfrei unterwegs als LKW-FahrerIn – eine Illusion?»

Teilnahmegebühr: Gemäss jeweiligem Angebot

Durchführung: Nach Vereinbarung

Seminarleitung: Ernst Honegger, Leiter Technik, Baustoff Kreislauf Schweiz, Bern

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 Baustoff Kreislauf Schweiz eine auf die Bedürfnisse der Chauffeure der Kies- und Betonindustrie abgestimmte Weiterbildung anbieten. Baustoff Kreislauf Schweiz erweitert mit diesem Seminar sein CZV-anerkanntes Fortbildungspaket um ein weiteres Modul, das von Firmen individuell für ihre Mitarbeitenden 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

Die Teilnehmenden kennen die Grundsätze, die es zu beachten gilt, um auch in einem stressigen Berufsalltag das innere Gleichgewicht zu behalten. Zudem können sie mit Konflikten bewusster umgehen und wissen, wie man persönlich zur Entschärfung von kritischen Situationen beitragen kann.

Programm

- 08:00 – 08:05 **Einführung**
Referent: Ernst Honegger, Baustoff Kreislauf Schweiz, 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 Konfliktpotential in
Betrachtung 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 Konfliktpotential in
Betrachtung 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, Baustoff Kreislauf Schweiz, Bern

