

VDI-Webinar: 23.11.2023

Workbook

Wie Du als Ingenieur:in dem
(Projekt-)Stress entgegenwirkst:
3 effektive Strategien für
entspanntere Projekte

Dieses Dokument ist zur Bearbeitung **während** des Webinars konzipiert.
Fülle die freien Felder mit Notizen und Erkenntnissen, dazu kannst Du digital
arbeiten oder die Seiten vorher ausdrucken. Du musst nichts vorbereiten.

Wie sieht Dein (Projekt-)Stress aus?

Projektdeadline

unkonzentriert

Kundenwünsche

weiß nicht,
wo mir der Kopf steht

dauernd kommt
was dazwischen

Teamkollegen

Was hat denn nun Prio?!

maule meine Partner:in an

will alles richtig machen

schlafe schlecht

durchhalten! "danach
wird alles besser"

neue Anforderungen
im Projekt

Kopfschmerzen

Notizen

Webinar: Angewandtes Stressmanagement

Ich

Strategie 1

Ich

Strategie 2

Notizen

Webinar: Angewandtes Stressmanagement

Wenn ich

Strategie 3

Wenn "Daniela" nichts unternimmt...

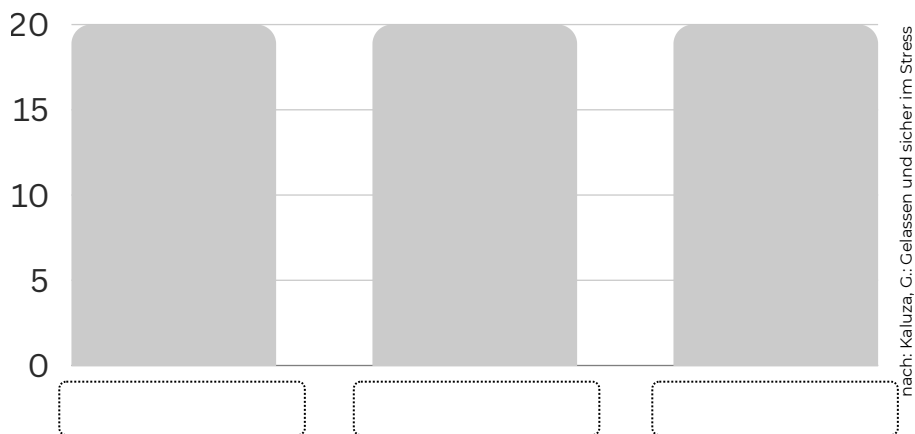
Notizen

Webinar: Angewandtes Stressmanagement

		Meine Punkte	Ändern? Ja (x) Nein (x)	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Notizen

Webinar: Angewandtes Stressmanagement

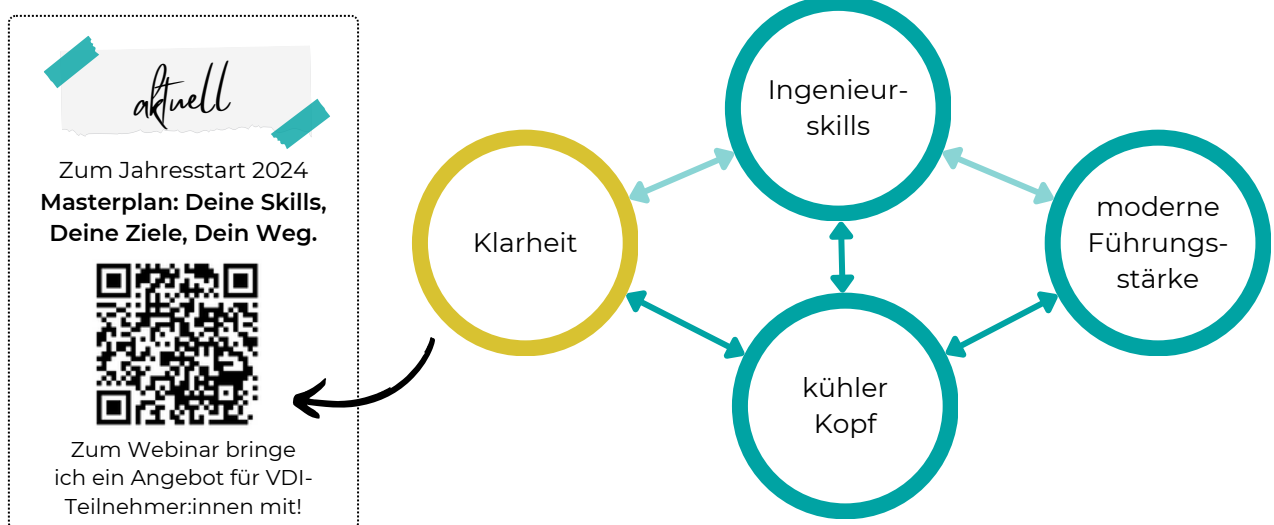


Der Bereich, in dem ich meine (Stress-)Kompetenz weiterentwickeln möchte:

Welche nächsten Schritte werde ich dazu gehen und so (nicht nur) entspanntere Projekte erreichen?

Aktives Stressmanagement hilft, einen “kühlen Kopf” zu bewahren - ein Kernskill für moderne Ingenieure und Ingenieurinnen.

Die vier Hebel für erfolgreiche Ingenieurkarrieren:



Alle Inhalte dieses PDFs, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei Katrin Dietz. Die, auch auszugsweise, Verwendung der Inhalte dieses Dokumentes kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Die Inhalte dieses Dokumentes wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden.