



## BM87 - Bauleitung mit weniger Stress – praktische Arbeitstechniken für den Bauleiteralltag

Kursart Seminar	Dauer 2 Module mit je 1 Tag	Plätze gesamt 14	Modulanzahl 2
Kursort Feuchtwangen	Dozenten Referententeam	Inklusive Lernmittel, ggf. Prüfungsgebühr Mittagessen und Pausengetränke	

### Termine

- Mi 22.10.2025 09:30 Uhr - Mi 12.11.2025 16:30 Uhr

### Kosten

Seminarpaket 2025 **auf Anfrage**

### Zielgruppe

Führungskräfte im Hoch- und Tiefbau mit Bauleitertaufgaben

### Voraussetzungen

Baustellenerfahrung in der Bauleitung

# Kursziel

Bauleitung ist eine sehr anspruchsvolle Tätigkeit. Bauleiter tragen wesentlich zum Erfolg der Baustelle und damit zum Firmenergebnis bei. Die Rahmenbedingungen im Arbeitsalltag, wie Termin- und Kostendruck, können jedoch zu Stress führen. Wird Stress zur Dauerbelastung, kommt es zu gesundheitlichen Schäden. Die Teilnehmer dieses Seminars lernen Stresssymptome rechtzeitig zu erkennen, zu vermeiden oder besser zu bewältigen.

# Impressionen von vergangenen Kursen

## Kursinhalt

Erkennen von Stresssymptomen | gesundheitliches Frühwarnsystem aufbauen |  
Zeitmanagement | Arbeitsplatz organisieren | Freizeit gestalten | Umgang mit Konflikten |  
Soforthilfe und langfristige gesundheitliche Maßnahmen | praktische Hilfestellungen

## Abschluss

Teilnahmebescheinigung