

date 06/01/1993

Spécial
COMMISSION
BRUXELLES

Training Unit
IX.A.2

MAINTAINING PERFORMANCE UNDER STRESS (Stress Management)

Stress of a certain type is essential to growth, development and performance. Ability to adapt continuously to the tension brought about by new priorities is essential.

The training unit proposes to organize a seminar aiming at developing such an attitude, learning how to react and relax, how to find alternative choices as well as how to anticipate and reframe difficulties. Relaxation, creative and visualisation techniques will be used.

A first day of introduction is followed by four half-day sessions integrating theoretical aspects and practical exercises. The intervals between sessions allow for putting into practice in a real environment (office, home).

The first seminars are scheduled in German and English, but other languages are envisaged if there is a demand.

Location : Loi 57salle 1/2

Deadline for inscription : 27/1/93

APPLICATION FORM
MAINTAINING PERFORMANCE UNDER STRESS

in English

To submit before 27.01.1993
to Mrs. Lisette FLAGIELLO, Loi 57 - 7/31

I would like to attend the hereabove mentioned seminar on the following dates :

ENGLISH

16 February 1993 - full day

8-23 March 1993 - afternoon

6-20 April 1993 - afternoon

Forename : Surname :

Official/temporary/auxiliary/local staff
(please underline as appropriate)

Date of entry into service :

Cat/grade : Pers. N° :
D.G. : Place of employment :
Tel. : Fax :
Languages :

Opinion of immediate superior :

Compatible

Not compatible

Date :

Signature :

Opinion of Director-General or his representative :

Compatible

Not compatible

Date :

Signature :

Referat Fortbildung
IX.A.2

LEISTUNGSFÄHIG TROTZ STRESS (Stress Management)

Ohne eine gewisse Form von Stress gibt es kein Wachstum, keine Entwicklung und keine Leistung. Das Leben fordert von uns eine ständige Anpassung an die Spannungen, die durch neue Situationen und Prioritäten entstehen.

Das Referat Fortbildung plant die Durchführung eines Seminars, das der Entwicklung dieser Fähigkeit dient. Sie lernen dort, wie Sie reagieren und sich entspannen können, wie Sie Alternativlösungen finden und Konfliktsituationen voraussehen und in den Griff bekommen können. Entspannung, Förderung der Kreativität und Visualisierungstechniken werden Ihnen dabei helfen.

Der erste Tag des Seminars ist der Einführung gewidmet. Darauf folgen vier Halbtagskurse, die Theorie und praktische Übungen umfassen. Zwischen den Kursen haben Sie Gelegenheit, das Gelernte in einem realen Umfeld (Büro, Familie) in die Praxis umzusetzen.

Die ersten Seminare finden in Deutsch und Englisch statt, doch können bei ausreichender Nachfrage auch andere Sprachen angeboten werden.

Ort : Loi 57 Raum 1/2

Anmeldeschluss : 27.1.1993

ANMELDEFORMULAR

LEISTUNG TROTZ STRESS

in deutscher Sprache

Anmeldung bis 27.01.1993
an Lisette FLAGIELLO, Loi 57 - 7/31

Ich möchte an dem oben genannten Seminar an den folgenden Terminen teilnehmen :

- 15 Februar 1993 (9:00-12:30 / 14:30-17:30)
- 1 - 22 März 1993 (14:30-17:30)
- 5 - 19 April 1993 (14:30-17:30)

Vorname : Name :

Beamter/Bediensteter auf Zeit/Hilfskraft/örtlicher Bediensteter
(Zutreffendes bitte unterstreichen)

Datum des Dienstantritts :

Laufbahngruppe/
Besoldungsgruppe : Personalnummer :
GD : Büroadresse :
Telefon : Fax :
Sprachen :

Stellungnahme des unmittelbaren Vorgesetzten :

Einverstanden Nicht einverstanden

Datum : Unterschrift :

Stellungnahme des Generaldirektors oder seines Bevollmächtigten :

Einverstanden Nicht einverstanden

Datum : Unterschrift :