

---

## Online-Seminar: Zeitmanagement & Stressbewältigung am Bauernhof

Work-Life-Balance ist in der Landwirtschaft schwer vorstellbar, aber genauso wichtig wie in anderen Berufen. Als Landwirt:in gibt es immer etwas zu tun, aber wenn auf Dauer die Zeit für Erholung fehlt, kann irgendwann die Freude am Beruf schwinden. Ein abgestimmtes Arbeits- und Zeitmanagement ist sowohl für den wirtschaftlichen Erfolg des Betriebes als auch für die Lebensqualität der gesamten bäuerlichen Familie entscheidend. Trotz der zum Teil enormen und vielfältigen Anforderungen des Hoflebens, dürfen die Freude und der Spaß am "Bauersein" nicht fehlen.

Martin Kiem, Experte für Arbeits- und Organisationspsychologie, zeigt in diesem Seminar einführende Elemente aus den Bereichen Stressverarbeitung und -bewältigung, Achtsamkeits- und Entspannungsverfahren sowie Techniken der Arbeitsorganisation und des effektiven Arbeitens im landwirtschaftlichen Kontext.

### Inhalte

- Zeitmanagement
- Stressbewältigung
- Work-Life-Integration

---

## Information

<b>Kursdauer:</b>	2,4 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	60,00 € Kursgebühr 32,00 € Kursgebühr gefördert
<b>Fachbereich:</b>	Gesundheit und Ernährung, Unternehmensführung
<b>Zielgruppe:</b>	Landwirt:innen
<b>Mitzubringen:</b>	Für die Teilnahme erforderlich: Laptop/PC mit Internetverbindung, Webcam und Kopfhörer mit Mikrofon

## Verfügbare Termine