

## Agenda zum Repanet „Meine Werkstatt“ Seminar 25.09. – 27.09.2020 in Wuppertal

### Freitag, 25.09.2020

Referent: Erik Fassbender, Standox GmbH

Thema: Lackieren für Kaufleute

- Wie wird ein Fahrzeug in der Serie lackiert? (Theorie)
- Wie sollte ein Fahrzeug in der Werkstatt repariert werden? (Theorie)
- Digitale Farbtonfindung (Theorie & Praxis)
- Lackaufbau an einem Karosserieteil (Praxis)
- Fragen und Antworten

### Samstag, 26.09.2020

Referent/-in: Simone Spielker und Jürgen Kirch, Konstitution- StressPoint (Stressdiagnostik & Coping)

Thema: Frauenpower – der Mehrwert für jede Werkstatt. Souverän durchsetzen, gelassen bleiben, selbstbewusst handeln

**Vertiefungsseminar** auch für Neueinsteiger möglich

#### Teil 1: Resilienz:

- Aus Sicht der Stressmedizin und Stressforschung (Theorie)
- Wie kann eine Widerstandsfähigkeit auf- und ausgebaut werden unter Berücksichtigung der Umstände?
- Individuelle Erfahrungen aus Sicht der Teilnehmer/-innen des Seminares (Praxis)

#### Teil 2: Stressbewältigungsstrategien:

- Entspannungsmassage
- Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis (z.B. Autogenes Training; Achtsamkeitstraining)
- Meditation für Neugierige und Ungeduldige

### Sonntag, 27.09.2020

#### Teil 3: Praktische Übungen - Stress und Resilienz

- Resilienz Coaching
- Erfahrungsaustausch und Zukunftsaussicht