

Besser umgehen mit Stress

Stressmanagement

neu

Zuviel Stress kann physisch und psychisch krank machen, die Begegnungen und Verbindungen zu anderen Menschen belasten und negative Verhaltensweisen auslösen.

Gleichzeitig ist Stress zu empfinden überlebensnotwendig, wichtig und: Stress wird es immer geben! Die Antwort kann somit nicht heißen – weg mit dem Stress! Sondern muss lauten: Besser umgehen mit Stress!

In dieser Online-Fortbildung werden Sie ihr eigenes Stressmanagement erkennen und neu ausrichten lernen. Sie überdenken Haltungen, erwerben Techniken, entwickeln Kompetenzen und haben am Ende des Workshops ein individuelles Lerntagebuch, mit persönlichen Handlungsoptionen, um zukünftig besser mit Stress umgehen zu können.

Ihre Dozentin



Doris Brotzki

Krankenpflegerin,
Dipl. Betriebswirtin

Systemischer Coach

Inhalte

- Begriffsklärung Stress
- Auswirkungen von Stress verdeutlichen
- Stellschrauben erkennen und bearbeiten
- Allgemeine Stressbewältigungsstrategien nutzen
- Persönliche Stressbewältigungskompetenzen erarbeiten und ausbauen
- Entspannungsmethoden erfahren
- Eigene Bedürfnisse sowie Grenzen wahrnehmen und schützen

Termin: **02.03.2021**

09:00 – 14:00 Uhr (6 FE)

Anmeldeschluss: 16.02.2021

online

Zielgruppe

- ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter von Pflegeeinrichtungen
- alle Interessierten

Kosten

	Teilnahmegebühr	Teilnahmegebühr für unsere Kooperationspartner
Einzelpreis / Teilnehmer (inkl. Kaltgetränke, Kaffee und kleinem Snack)	98 €	89 €