

Abgesagt!!! Stressmanagement – Work Life Balance

Zielgruppe	Veranstaltungsart	Kurs Nr.
Mitarbeiter_innen der Behindertenhilfe, Interessierte	Workshop	42-24

Kursbeschreibung

In diesem Stressmanagement-Seminar trainieren Mitarbeiter und Führungskräfte ihre persönlichen Stressmanagement- und professionelle Entspannungs-Fähigkeiten. Sie erlernen effektive Werkzeuge und Methoden, um die an sie gestellten Anforderungen als Herausforderung zu sehen und damit im Arbeitsalltag und im Privatleben dauerhaft gelassener umgehen zu können.

Aufbau des Seminars

- Theoretische Grundlagen zu Stress und Informationen zur eigenverantwortlichen Burnout-Prävention. Reflexion des eigenen Umgangs mit herausfordernden Situationen.
- Diagnose und Fragebögen
- Erlernen von Übungen, um sich in Belastungssituationen schnell und wirksam zu entspannen. Bestehend aus Minuten-Entspannungs-Übungen und Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation nach Jacobson.
- Wirksame „After-Work-Entspannungs-Techniken“ für den Erhalt der eigenen Kraft und für den sorgsamsten Umgang mit sich selbst. Achtsamkeitstechniken für mehr Präsenz im Alltag durch Bewusstheit und Abschalten zwischendurch und am Abend.
- Kognitive Techniken zum Stressabbau: Negative Gedanken unterbrechen, sich selbst positiv unterstützen, negative Erlebnisse in Relation zum Ganzen sehen – Herausforderungen anpacken und dadurch motiviert und zufrieden mit sich selbst und der eigenen Arbeit zu sein.
- Ziehen der persönlichen Energiebilanz und Entdecken von Kraftquellen. Tipps zum Ausgleich von Stress durch bewusste Entscheidung zur Ruhe oder Regeneration durch Bewegung.
- Transfer der Seminarinhalte (nicht nur) in den Arbeitsalltag. Behandlungsmöglichkeiten.

Methodik

Wechsel von informativem Trainer-input, Partner und Gruppenübungen zur Erarbeitung von Seminarinhalten, Selbstreflexion, Atem-, Entspannungs- und Bewegungsübungen.

Veranstaltungsort

Bildungs- und Begegnungsstätte „Haus Dahmshöhe“
Dahmshöher Weg 1
16798 Fürstenberg/Havel

Veranstaltungsleitung

Dr. rer. nat. Frank-Timo Lange, MBA

Teilnehmerkosten

EURO 300,00

zusätzliche Kosten

Kosten pro Person: ÜN & VP im Einzelzimmer EUR 265,00

Anmeldeschluss

16. September 2024

Beginn

11. Dezember 2024, 12:00

Ende

13. Dezember 2024, 14:00