

Erfolgreiches Stressmanagement - ausgeglichen und leistungsfähig!

Zielgruppe

Fachkräfte in der Eingliederungshilfe und Sozialhilfe

Ziele und Inhalte

Wollen Sie trotz steigender Belastung, schnellerem Arbeitstempo und komplexer werdenden Aufgaben in Balance leben und arbeiten? Lernen Sie im Seminar, wie Sie auch bei großen Herausforderungen Regie im eigenen (Arbeits-)Leben führen. Mit einem individuellen Stressmanagement fühlen Sie sich wohler und leistungsstärker.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ...

- verstehen das Phänomen Stress,
- kennen wesentliche psychische und körperliche Auswirkungen hoher Belastungssituationen,
- werden darin unterstützt, einen gesundheitsförderlichen Umgang mit alltäglichen beruflichen sowie privaten Belastungen umzusetzen und beizubehalten,
- kennen Entspannungstechniken und können sie in Belastungssituationen gezielt anwenden,
- entwerfen ein Konzept zu eigener stressreduzierender Arbeits- und Lebensweise.

Inhalt:

Drei Säulen des Stressmanagements (Lazarus). Im Problemlösetraining mit „Stop“ Stress-Situationen besser wahrnehmen, verändern oder ausschalten. Im Kognitiven Training neue Blickwinkel gewinnen und persönliche Werte (an)erkennen. Impulse zu gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung. Im Regenerativen Training vielfältige Entspannungsmethoden (er)leben, wie z.B. Atemübungen, Braingym-Mix, Business-Yoga, Progressive Muskelentspannung oder die acht Brokate. Mit neuer Energie und Gelassenheit mehr erreichen

Veranstaltungsnummer:

22-2-EHS18-1

Zeit und Ort:

06.04.2022

KVJS, Stuttgart

Preis:

93,50 €

Referent/in:

Andrea Bänzner, Kernen

Fachliche Auskünfte:

Claudia Bittlingmaier
Tel. 0711 6375-290

Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610
Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr
Fr 9:30-12 Uhr

Methoden

Theoretische Inputs, Selbstreflexion, Eigenes Erleben,
Praktische Übungen, Gruppenaustausch

Hinweise

Veranstaltungszeiten:
09:30 Uhr - 16:30 Uhr