

Management 2020

M 03-20

● *Besser umgehen mit Stress*

Termin:

24.09.2020

Beginn der Veranstaltung:
9.00 Uhr

Gebühr:

160,- €
Seminargebühr
incl. Verpflegung

Veranstaltungsort:

AWO Bildungsstätte
Ringstraße 121
95233 Helmbrechts

Leitung:

Doris Brotzki,
Dipl. Betriebswirtin (FH)
Qualitätsmanagementbeauftragte im
Sozial- und Gesundheitswesen
Systemischer Coach
Dipl. Krankenschwester

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen in sozialen Einrichtungen

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 dem unten beschriebenen Workshop 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.

Ziel:

- Standortbestimmung und Rollenklärung
- Haltungen und stressverstärkende Handlungsmuster benennen und bearbeiten
- Eigenverantwortung stärken
- Gleichgewicht zwischen Ressourcen und Belastungen herstellen – positive Energiebilanz
- Individuellen, flexiblen sowie lang- und kurzfristigen Umgang mit Stress erarbeiten
- Verankerung des neu erworbenen Wissens im Alltag
- Impuls zur Verhaltensänderung wird unterstützt und fokussiert durch Verknüpfung mit individuellem Bild

Inhalt:

- 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

Methoden:

- Impulsvorträge
- Reflexionsarbeit / Analysearbeit / Selbstbeobachtung
- Kognitive Umstrukturierungen
- Entspannungstrainings
- Kollegiale Beratung
- Soziales Netz
- Energiefass füllen
- Embodiment

Hinweis:

Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular oder schriftlich an manuela.weiss@awo-omf.de