

Stabilität und innere Stärke bei Belastung im Arbeitsalltag

Termine 25.04.2023
Veranstaltungsort: Kiel – Tagesveranstaltung

Wer kann teilnehmen?

Interessierte, die ihren Umgang mit Belastung und Druck verbessern möchten.

Was ist das Ziel?

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolgen, Krisen und starker Beanspruchung – sei es im Beruflichen oder Privaten - den Kopf nicht in den Sand stecken, sondern diese turbulenten Zeiten unbeschadet überstehen und sogar gestärkt daraus hervorgehen. Was macht dauerhaft stark gegen Stress? Das Geheimnis liegt in der Resilienz. Im Arbeitsalltag bedeutet dies: trotz hoher Anforderungen und komplexer Arbeitsbedingungen kraftvoll und gelassen zu bleiben sowie aus Stress- und Konfliktsituationen einen persönlichen Nutzen zu ziehen. In diesem Seminar lernen Sie die Prinzipien der Resilienz kennen, stärken Ihre innere Widerstandskraft gegen Stress und gehen souverän und gelassen mit Stress um.

Was wird vermittelt?

- Ursachen und Folgen von Stress – Reflektion des eigenen Stressverhaltens
- Stressbewältigungsansätze im Überblick – Identifikation von Energiequellen und Energieräubern
- Resilienz als langfristige Stressbewältigungs- und Präventionsmethode
- Resiliente Ansätze zur Verhaltens- und Verhältnisprävention am Arbeitsplatz
- Ableitung eines persönlichen Resilienz-Entwicklungsplans

Referent: Christina Thiesen, persolight – Personalentwicklung und Training

Kosten: Mitglieder: 70,00 Euro Nichtmitglieder: 100,00 Euro

Leistungen: Schulung, Arbeitsmaterial und Verpflegung
Reisekosten werden erstattet.

Anmeldefristen: 27.03.2023

Freistellung: als Bildungsfreistellung nach dem WBG SH

Hinweis: Bei diesem Seminar handelt es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit der dbb akademie (2023 B080 EK)

Weitere Informationen: dbb schleswig-holstein