

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Stress lass nach

Entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Programm

In der heutigen Gesellschaft muss alles schneller und perfekter erledigt werden. Viele Menschen leiden unter Zeitmangel, Termindruck und fühlen sich gehetzt und gereizt. Der Begriff „Stress“ ist allgegenwärtig und gesellschaftsfähig. Allerdings machen wir uns die psychischen und körperlichen Auswirkungen von Stress häufig nicht bewusst.

Eine Dauerbelastung führt oft zu ernsthaften gesundheitlichen Erkrankungen. Aus diesem Grund ist es wichtig, zu erkennen, was uns stresst, und effektive Möglichkeiten zu finden, um mit beruflichen oder privaten Belastungen besser umzugehen.

Dieser Kurs bietet Informationen zum Thema „Stress“, Reflexion Ihrer persönlichen Situation sowie Lösungsansätze und die Erstellung Ihres Anti-Stress-Programms, nicht aber therapeutische Begleitung.

Inhalte:

- Definition von Stress
- Hintergründe und Entstehung von Stress
- die eigenen Stressfaktoren erkennen
- Stress und die eigene Einstellung
- Strategien für Stressbewältigung und -abbau
- Selbstmanagement zur Vermeidung von Stress
- Änderung der Stressreaktion
- Entspannungs- und Genussmöglichkeiten
- Erstellung eines persönlichen Anti-Stress-Handlungsplans

Ziele:

- die eigenen Stressfaktoren und -reaktionen erkennen
- die Facetten und Entstehung von Stress verstehen
- Stresssignale rechtzeitig erkennen und angemessen reagieren
- Stress gezielt vorbeugen
- Selbstmanagement als Stressprävention
- die richtige Balance im Arbeitsalltag finden
- Ihr persönliches Anti-Stress-Programm entwerfen

Methodik:

Interaktives und praxisorientiertes Präsenz-/Online-Training, Kollektive Fallberatung, Input, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Hinweis:

Sollte dieses Seminar Corona-bedingt nicht in Präsenzform stattfinden

Nummer
53122-058
Datum
31.05.2022 01.06.2022
Zeit
09:00 - 16:00 Uhr
Ort
Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V. Georgstraße 7 50676 Köln
Zielgruppen
Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten
Referent/in
Sarah Rotterdam Trainerin Coach
Teilnehmende (max.)
12
Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen
260.00 €
Normaler Preis für Externe
312.00 €
Bildungspunkte (ECTS)
1.10
Pflegepunkte (RbP)
10.00
Ansprechpartner/in
Christine Tameling
Verpflegung
Getränke und Mittagessen
Unterrichtsstunden
16



Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

können, werden wir dieses als Web-Seminar durchführen.