

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

53122-065

Datum

13.09.2022

14.09.2022

Zeit

09:00 - 15:00 Uhr

Ort

Web-Seminar mit Zoom

Zielgruppen

Alle fachlich 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 Taming

Unterrichtsstunden

16



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

können, werden wir dieses als Web-Seminar durchführen.