

Hilfreiche Strategien im Umgang mit Stress

Selbstfürsorge

Als Führungskraft gilt es, eine Vielzahl verschiedener Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen. Um diesen anspruchsvollen Arbeitsalltag meistern zu können, ist es wichtig, einen positiven und hilfreichen Umgang mit Stress zu entwickeln.

Da Menschen Unterschiedliches als stressauslösend empfinden können, macht es Sinn, persönliche und passgenaue Strategien der Bewältigung und Selbstfürsorge zu entwickeln.

Doch wie entsteht Stress und wie entsteht Entspannung? Wie entsteht ein Gefühl von Gelassenheit im Alltag? Und wie gelingt persönliche Selbstfürsorge?

In diesem Seminar wird das Wissen zu Stress und Entspannung erweitert. Entlang eigener Ressourcen und Kompetenzen werden Strategien zur Selbstfürsorge im Arbeitsalltag erarbeitet.

Ziele:

- Funktion und Auswirkung von Stress kennen lernen;
- Analyse eigener Ressourcen zur Selbstfürsorge sowie
- Strategien zur Stressbewältigung reflektieren und erweitern.

Inhalte:

- Stress positiv erfahren und Ausgleich schaffen;
- persönliches Stresserleben identifizieren sowie
- ressourcenorientierte Selbstfürsorge.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“.

Nummer

23923-016

Datum

30.11.2023

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Maternushaus
Kardinal-Frings-Str. 1 - 3
50668 Köln

Zielgruppen

Gruppenleitungen
Leitungskräfte
Zukünftige
Leitungskräfte

Referent/in

Theresa Köckeritz
Systemische Beraterin
Prozessbegleiterin und Trainerin

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

180.00 €

Normaler Preis für Externe

215.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Pflegepunkte (RbP)

8.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

8