caritascampus

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

Navigationshilfen für Stresssituationen

Der berufliche Alltag stellt Leitungs- und Führungskräfte immer wieder vor schwierige Entscheidungen, scheinbar unlösbare Aufgaben, herausfordernde Kommunikationssituationen, und vieles mehr. Hoher äußerer und innerer Erwartungsdruck kann zusätzlich entstehen. Stresserleben ist dabei eine natürliche Konsequenz. Wie Sie durch diesen Führungsalltag navigieren können, wird Thema dieser Fortbildung sein.

Inhalte:

- die vier Stress-Stadien;
- Sofort-Taktiken im Umgang mit akutem Stress;
- langfristige Navigationshilfen zur Wahrung und Stabilisierung der Stress-Toleranz;
- Methoden für herausfordernde Kommunikations- und Handlungssituationen;
- Ressourcen-Landkarte für Stress-Situationen.

Kompetenzerwerb:

- Wirkmechanismen von „Stress“ kennen;
- Einstellung und Haltung im Umgang mit Stress reflektieren;
- eigene Stress-Toleranz bewahren und ausbauen;
- wirksame Methoden zum gesunden Umgang mit verschiedenen Stress-Situationen auf die eigene Arbeitswelt übertragen.

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

23923-018

Datum

09.05.2023
10.05.2023

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband für
das Erzbistum Köln e. V.
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Gruppenleitungen Leitungskräfte Zukünftige Leitungskräfte

Referent/in

Madeleine Wendt
Diplom-Pädagogin
Systemische Beraterin
Präventionsreferentin Gesundheitsförderung

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

360.00 €

Normaler Preis für Externe

430.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Pflegepunkte (RbP)

10.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Übernachtung und Vollverpflegung

Unterrichtsstunden

16

Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V.