

In der Ruhe liegt die Kraft

Kommunikation in Stresssituationen (Vertiefungsseminar gemäß PräVO)

In emotional aufgeladenen, stressbehafteten Situationen nicht den Kopf zu verlieren und souverän zu agieren, gestaltet sich schwierig oder wird oft als unmöglich empfunden.

Nehmen wir „Druck vom Kessel“ durch gegenseitigen Respekt und die Bereitschaft für ein lösungsorientiertes Miteinander.

Inhalte des Seminars:

- Entstehung und Umgang mit Stress;
- Stresstyp, Stressoren und Ressourcen;
- Emotionen und Gefühle verstehen;
- Leitfaden einer empathischen Gesprächsführung;
- aktives Zuhören;
- unfallfrei Nein sagen sowie
- Achtsamkeit.

In diesem zweitägigen Praxisworkshop wird ein Verständnis über den Zusammenhang zwischen gelungenem Stressmanagement und wirkungsvoller Kommunikation geschaffen. Alltagstaugliche Wege werden aufgezeigt, um trotz Stress konstruktiv und ruhig zu kommunizieren.

Nummer

23323-036

Datum

26.10.2023

27.10.2023

Zeit

09:00 - 15:00 Uhr

Ort

Diözesan-Caritasverband Köln

Georgstraße 7

50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Silke Herchenbach

Kommunikationstrainerin

Stressmanagementtrainerin

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

240.00 €

Normaler Preis für Externe

300.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16