caritascampus

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

Web-Seminar: Jetzt reicht's! Stress lass nach

Entwickeln Sie Ihr persönliches Anti-Stress-Programm für sofort.

Durch zu viel Stress sind Sie in permanenter Hektik, Unruhe und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz - und vielleicht auch zu Hause? Sie fühlen sich überfordert und erschöpft?

Das Seminar zeigt Handlungsstrategien, um aus der Stressfalle auszusteigen und somit innere Ruhe und Zufriedenheit zurückzugewinnen. Es ist wichtig, zu erkennen, was Sie stresst, wie Sie mental und körperlich reagieren - und wie Sie stressabbauende Verhaltensweisen erlernen, um wieder ausgeglichener und glücklicher zu werden.

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

Inhalte:

- Was ist Stress eigentlich?
- Wie entsteht 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 Online-Training, kollektive Fallberatung, Input, Diskussion und Erfahrungsaustausch.

Nummer

23224-010

Datum

20.03.2024
21.03.2024

Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

Ort

Web-Seminar mit
Zoom

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Carina Lumme
Trainerin
Coach

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

290.00 €

Normaler Preis für Externe

350.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Pflegepunkte (RbP)

10.00

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Unterrichtsstunden

16

Material

Seminarunterlagen sind im Preis enthalten.