caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

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

In der Ruhe liegt die Kraft

Kommunikation in Stresssituationen (Vertiefungsveranstaltung 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 Stess konstruktiv und ruhig zu kommunizieren.

Nummer

23325-016

Datum

22.05.2025
23.05.2025

Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

Ort

CaritasCampus
Diözesan-Caritasverband Köln
Georgstraße 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Silke Herchenbach
Kommunikationstrainerin
Stressmanagementtrainerin

Teilnehmende (max.)

10

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

280.00 €

Normaler Preis für Externe

340.00 €

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