caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

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

Navigationshilfen in Stresssituationen

(Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

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 zum thema Stress:

- Wirkmechanismen kennen;
- Einstellung und Haltung im Umgang damit reflektieren;
- eigene Toleranz bewahren und ausbauen;
- wirksame Methoden zum gesunden Umgang mit unterschiedlichen 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

23925-009

Datum

19.03.2025
20.03.2025

Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

Ort

Tagungs- und Gästehaus St. Georg
Rolandstr. 61
50677 Köln

Zielgruppen

Gruppenleitungen Leitungskräfte Zukünftige Leitungskräfte

Referent/in

Madeleine Wendt
Diplom-Pädagogin
Systemische Beraterin
Präventionsreferentin Gesundheitsförderung

Teilnehmende (max.)

12

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

410.00 €

Normaler Preis für Externe

480.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

1.10

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

16