caritascampus

Caritasverband
für das Erzbistum Köln

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

In der Ruhe liegt die Kraft

Kommunikation in Stresssituationen

In emotional aufgeladenen, stressbehafteten Situationen nicht den Kopf zu verlieren und souverän zu agieren, gestaltet sich schwierig und lässt uns oft mit einem unguten Gefühl zurück.

Mit gegenseitigem Respekt, der Bereitschaft für ein lösungsorientiertes Miteinander sowie einer eigenen klaren Haltung, lassen sich auch schwierige Situationen meistern. Eine gute Kommunikation ist dabei das wichtigste Instrument.

Inhalte des Seminars:

- verstehen und verstanden werden – Basis der Kommunikation
- Stresstyp, Stressoren und Ressourcen
- klarer Umgang mit Personen, die mich stressen
- verbindende und lösungsorientierte Kommunikation
- Stressregulation
- Grenzen setzen – unfallfrei Nein sagen

Mit dem Wissen über Ihren persönlichen Umgang mit Stress und dem Verständnis darüber, wie Kommunikation wirkungsvoll eingesetzt werden kann, lernen Sie herausfordernden Situationen selbstsicherer zu begegnen.

Nummer

23327-011

Datum

15.04.2027

Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

Ort

CaritasCampus
Georgstr. 7
50676 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Silke Herchenbach
Kommunikationstrainerin
Stressmanagementtrainerin

Teilnehmende (max.)

10

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

160.00 €

Normaler Preis für Externe

190.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.50

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke

Unterrichtsstunden

8