

Gelassen und sicher im Stress

Allgemeine Beschreibung

Im Berufs-, Familien- und Privatleben sind sehr viele Anforderungen zu meistern, um selbst in einem gesunden Gleichgewicht zu bleiben und dabei alles Wichtige ‚unter einen Hut‘ zu kriegen. Der Herausforderung, trotz Stress in Balance zu bleiben, sind Sie gewachsen, wenn Sie einen gut gefüllten Werkzeugkoffer mit verschiedenen, wirksamen Strategien zum Umgang mit Stress haben und auch nutzen. Das Seminar unterstützt Sie dabei, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern und gestärkt durchs Leben zu gehen.

Inhalte

- Erkennen Sie Ihre Stress auslösenden Situationen und erlernen Sie das aktive Gegensteuern
- Wissen, wie Sie noch achtsamer mit sich und Ihrem Umfeld umgehen können
- Eigene Schutzfaktoren und Ressourcen trainieren
- Wie Sie Ihre Stärken mit den Anforderungen von außen in Einklang bringen, Belastungsspitzen aushalten und dabei die eigenen Bedürfnisse im Blick behalten können
- Einüben von effektiven Möglichkeiten um Ihr persönliches Gleichgewicht zu festigen
- Eigene Stresssituationen wahrnehmen, annehmen und bewältigen
- Gelassenheit und Achtsamkeit in der (Selbst)Pfleger

Referentin

Monika Eberhardt, Examierte Krankenschwester, Prävention und Gesundheitspsychologie B.A., StressKompetent, Senden

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an alle Beschäftigten am Universitätsklinikum Augsburg.

Termin

05.05. – 06.05.2020
08.30 – 16.00 Uhr

Ort

Universitätsklinikum
Augsburg
Verwaltungsgebäude 2
1. Obergeschoss Raum 7071

Teilnahmezahl

12 Personen

Teilnahmegebühr

Die Durchführung der Veranstaltung erfolgt in Kooperation mit der BKK Augsburg und ist für die Beschäftigten des Universitätsklinikums Augsburg kostenfrei.



10 Fortbildungspunkte RbP
Registrierung beruflich Pfleger