

Gesunder Umgang mit Stress durch effektive Selbst- und Arbeitsorganisation

Allgemeine Beschreibung

Die moderne Arbeitswelt 4.0 ist geprägt von der rasanten Entwicklung der psychischen Belastungen. Als absoluter Klassiker der psychischen Belastungen zählt das Dauerthema Stress. Umso wichtiger ist es, sich regelmäßig mit dieser Thematik auseinanderzusetzen und den Fokus darauf zu legen, Stress grundlegend und möglichst nachhaltig zu reduzieren. In diesem Seminar erlernen Sie die Grundlagen von Stress und wie es Ihnen gelingt, durch effektives Selbst- und Zeitmanagement Stressfaktoren entgegenzuwirken.

Inhalte

- Stress als Klassiker der psychischen Belastungen in der modernen Arbeitswelt
- Definition, Entstehung und Ursachen von Stress
- Stressreaktionen und der Mythos Multitasking
- Die Bedeutung von Pufferzeiten und Pausen

Referenten

Max Huterer-Penninger, Gründer und Geschäftsführer, vhp Gesundheitsmanagement, Mering

Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an alle Beschäftigten am Universitätsklinikum Augsburg.

Termin

12.02.2020
09.00 – 16.30 Uhr

Ort

Universitätsklinikum
Augsburg
Verwaltungsgebäude
1. Obergeschoss Raum 7071

Teilnahmezahl

14 Personen

Teilnahmegebühr

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



8 Fortbildungspunkte RbP
Registrierung beruflich Pflegenden