

Fortbildung

21.10.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Wenn alles gleichzeitig kommt

Handlungsfähig bleiben in stressigen Situationen

Mehrere Aufgaben müssen gleichzeitig erledigt werden, das Telefon klingelt, eine Kollegin braucht Unterstützung und schon wartet die nächste dringende Anfrage. In solchen Situationen steigt der innere Druck. Der Blick verengt sich, Prioritäten verschwimmen und selbst kleine Anforderungen können zu viel werden. In diesem Seminar beschäftigen sich die Teilnehmenden damit, wie sie auch in arbeitsintensiven und unübersichtlichen Situationen ihren inneren Halt bewahren können. Sie lernen, Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen, sich zu stabilisieren und wieder Orientierung zu gewinnen. Dabei geht es sowohl um den Umgang mit akuten Belastungssituationen als auch um einen gesundheitsförderlichen Umgang mit den eigenen Kräften. Kurze theoretische Impulse wechseln sich mit praktischen Übungen, persönlicher Reflexion und konkreten Situationen aus dem Berufsalltag ab.

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung...

- erkennen Sie ihre persönlichen Stresssignale frühzeitig
- verstehen Sie Ihre typischen Reaktionen unter Druck
- wenden Sie kurze und alltagstaugliche Methoden zur Stabilisierung an
- gewinnen Sie auch in unübersichtlichen Situationen wieder Orientierung
- setzen Sie Prioritäten und richten Ihre Aufmerksamkeit auf den nächsten machbaren Schritt
- gehen Sie bewusster mit den eigenen Kräften und Grenzen um

Dozent*in

Andreas Rieck

Ort

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten

170,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

Zielgruppe:

Mitarbeitende und Führungskräfte

Termin:

21.10.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Dr. Irina Schumacher (fortbildung@caritas-augsburg.de, (0821) 3156-282)
Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:

P25027