

Seminare für Menschen in pädagogischen Berufen

Stressprävention und Stressbewältigung

Mo, 30.11., 10:00 Uhr - Mi, 02.12.2020, 15:00 Uhr

Belegungscode: 37486

Erfolgreiche Stressbewältigung spielt besonders in unserer digitalisierten Welt eine große Rolle. Umgeben von Technik sind wir stets erreichbar, fällt es uns schwer abzuschalten und zu entspannen. Stressbedingte Erkrankungen wie z.B. das Burnout-Syndrom sind mittlerweile die häufigsten Ursachen für das Fehlen am Arbeitsplatz. Auch wenn wir vielen Stressfaktoren nicht entkommen können, so können wir doch einen selbstbestimmteren Umgang mit Stress erlernen und damit seine negativen Auswirkungen reduzieren.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Stressreaktionen erkennen und vorbeugen und gezielt Ihre Stärken und Ressourcen nutzen können, um einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung zu finden. Sie kommen eingefahrenen Einstellungen und Denkmustern auf die Spur und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten im Beruf und im Privatleben. Damit erhöhen Sie nicht nur langfristig Ihre Zufriedenheit, sondern beugen auch Krankheiten vor, die sich aus Stress entwickeln können.

Ziele

- Erkennen von Überlastungs- und Stress-Situationen sowie deren persönliche Bewertung
- Stärkung der Stressbewältigungskompetenzen und der persönlichen Ressourcen zur Bewältigung von Belastungssituationen
- Erhaltung von Arbeitszufriedenheit und persönlicher Gesundheit

Seminarinhalte

- Ursachen von Stress
- Belastungssituationen und ihre Auswirkungen
- Persönliche Stressauslöser
- Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Reaktionsmuster im beruflichen Kontext
- Kennenlernen und Nutzung der eigenen Energiereserven
- Umgang mit Stress bei hohem Arbeitsaufkommen
- Methoden der Stressbewältigung
- Meditations- und Entspannungsübungen
- Umgang mit Zeitstress
- Work-Life-Balance

Methoden

- Theoretische Inputs
- Gruppendiskussionen
- Einzelreflexion
- Übungen
- Austausch in Kleingruppen

In diesem Seminar ist die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden gefordert und wird entsprechend durch verschiedene aktivierende Methoden gefördert. Dabei werden die Bedürfnisse und individuellen Fragestellungen der Teilnehmenden selbstverständlich berücksichtigt.

Seminarleitung / Dozentinnen bzw. Dozenten:

Nadja Bilstein

Fachbereichsleiterin Politische Akademie, Haus Neuland, Germanistin und Politikwissenschaftlerin M.A., Politisch-Historische Studien M.A., Trainerin der Erlebnispädagogik

**Doris Heinzen-Voß**

Dipl.-Pädagogin, Systemische Coachin (SG), Gendertrainerin, Psychodrama-Leiterin, Suchttherapeutin

**Teilnahmebeitrag**

270,00€ für das Seminar inkl. Tagungsverpflegung.

360,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Doppelzimmer Komfort.

380,00€ für das Seminar inkl. Vollpension und Übernachtung im Einzelzimmer Komfort.

Für diese Fortbildung kann Bildungsurlaub NRW beantragt werden.

[Jetzt anmelden](#)
