

Stressmanagement

Gelassen und sicher im Stress

Zielgruppe

Alle Beschäftigten des RKU

Thema

Wie entsteht Stress und welche Auswirkungen hat er auf die Gesundheit, z. B. auf die Entwicklung eines Burnout-Syndroms?

Im Rahmen des Programms „Gelassen und sicher im Stress“ nach Prof. Kaluza identifizieren Sie individuelle Stressauslöser und Stressverstärker und erweitern Ihre Kompetenz zur Stressbewältigung. Sie finden Wege, gelassener mit den Anforderungen des Arbeitsalltags umzugehen.

Dozentin

Corina König, Leiterin pme Familienservice Allgäu-Bodensee-Ulm,
Arbeits- und Organisationspsychologin M.A., Erziehungswissenschaftlerin M.A.
Systemische Therapeutin

Termin

14.10.2019, 08.30 – 12.00 Uhr

Ort

RKU-Akademie, Frauenstraße 47, 89073 Ulm, 2. OG

Kontakt

0731 177-1602

bildung.fw@rku.de

Maximale Teilnehmerzahl: 16

Das Seminar wird im Rahmen der Kooperation der Sana Kliniken AG und dem pme Familienservice durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenlos.



Sana Kliniken AG

