

Gelassen und sicher im Stress

Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Zielgruppe

Beschäftigte im Gesundheitswesen

Nutzen

- Wahrnehmung der eigenen Stressoren
- Aktives Entgegenwirken und Prävention von Stress
- Gelassener Umgang mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag

Thema

Stress – was ist das eigentlich? Stress entsteht, wenn Menschen glauben Situationen nicht gewachsen zu sein. Sie analysieren die Anforderungen der Situation und schätzen diese aufgrund der bisherigen Erfahrungen ein. Der Körper sendet Warnsignale, die bei Unterschätzung zu langanhaltender Belastung führen können. Eine aktive Stressbewältigung sowie ein gezielter Umgang mit stressigen Situationen ist daher Grundbaustein für einen positiven Arbeitsalltag.

Ziele

Die Teilnehmer erhalten einen umfassenden Überblick über die Kunst Stress zu erkennen, zu verstehen und zu bewältigen. Sie erlernen verschiedene Problemlösungsverfahren und lernen dabei Stresssituationen zu entschärfen und diesen aktiv entgegen zu wirken. Darüber hinaus erwecken sie das Bewusstsein für stressverschärfende Einstellungen und erlernen grundlegende Entspannungstechniken. Ziel ist der gelassene, achtsame und sichere Umgang mit Stress.

Dozent

Monika Eberhardt, Examinierte Krankenschwester, freiberufliche Dozentin, Prävention und Gesundheitspsychologie B.A.

Termin

18.03.2020, 09.00 – 17.00 Uhr

Ort

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

Kontakt

Email: bildung.fw@rku.de

Telefon: 0731 177- 1602

Kursgebühr

250,- EUR

RKU/Sana 200,- EUR

Anmeldeschluss

17.02.2020

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#).

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Kursinhalte

- Analyse von verschiedenen Problemlöseverfahren
- Eruiieren persönlicher Stresssituationen
- Bewusstsein für stressverschärfende Einstellungen und Veränderung dem damit eingehenden ‚Stressdenken‘
- Entspannungstechniken und Achtsamkeitshaltungen
- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Aktives Genießen, Erholen und Auftanken

Methoden

Theoretischer Input, Gruppendiskussion und praktische Übungen