



Susanne Hollmann

Kernkompetenzen

- Systemische Familientherapeutin
- Metorin für Resilienz
- Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Teamentwicklung und Kommunikation

Auftanken statt Ausbrennen Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen

Termin

29.06.2021, 9.00 bis 17.00 Uhr

Zielgruppe

Pflegekräfte, Therapeuten oder Mitarbeiter im Funktionsdienst

Nutzen

- Erkennen von individuellen Stresssituationen
- Kennenlernen der eigenen inneren Antreiber und deren ungesunde Wirkung im Alltag
- Reflexion von ungesunden Arbeitssituationen
- Stärkung der psychischen Gesundheit und dem Schutz vor Ausbrennen

Thema

Laut WHO ist Stress die größte Gefährdung der Menschen in unserer Zeit. Das Stressempfinden ist hierbei höchst individuell. Jeder Einzelne hat seine persönlichen Stressauslöser und eigene Stresssymptome. Ein funktionierendes Stressmanagement darf deshalb sehr individuell und persönlich sein.

Dabei hilft es, die eigenen inneren Antreiber zu erkennen, zu entlarven und sie rechtzeitig auszubremsen. Um unser menschliches System wieder ins Gleichgewicht zu bringen, hilft es also nicht, nur nach Außen „stopp“ und „nein“ zu sagen, sondern den Blick auch nach innen zu wenden, um den inneren Antreiber zu Entschleunigung.

Durch das Erkennen von Ursachen wird der Stresslevel gut gesenkt. Steigt er doch an, ist der Rückgriff auf eigene Ressourcen die Chance, ein Ausbrennen zu verhindern. Wieder auftanken, in die eigene Kraft kommen hilft ungemein. Wer also vergessen hat, wo die persönliche Freude, Kraft, Motivation, die eigenen Werte und

die körperliche Stärke ist, darf diese Eigenschaften wieder wahrnehmen und als kraftspendende Tankstelle neu installieren. Krisen durch den Rückgriff auf eigene Ressourcen als Herausforderung für ein persönliches Wachstum nutzen - so funktioniert ein individuelles Stressmanagement und so ist die Definition von „Resilienz“!

Ziele

Teilnehmer lernen, wie Stresssituationen mit Achtsamkeit begegnet werden kann. Sie erarbeiten Wege zur Vermeidung von Überforderung und zum Schutz vor Ausbrennen. Im Seminar reflektieren die Teilnehmer ihre persönlichen und sozialen Ressourcen und lernen diese gezielt einzusetzen und wieder aufzutanken.

Kursinhalte

- Die Teilnehmer machen sich persönliche Stressfaktoren und Symptome bewusst
- Die Ursache von Stress wird erkannt und kann nun verändert werden
- Das Wissen um die eigenen 5 inneren Antreiber schafft das Bewusstsein, diese rechtzeitig zu erkennen und sie auszubremsen
- Woher schöpfe ich Kraft, wo tanke ich auf: die Teilnehmer erarbeiten ihr persönliches Stressmanagement
- Die Resilienz eines jeden Einzelnen wird gestärkt und ausgebaut

Methoden

Eine spannende Kombination aus Methodik, Selbstreflexion, dem Austausch in der Gruppe und der inneren Reflexion

Ort

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

Es gelten die [Teilnahmebedingungen](#)

Fortbildungspunkte RbP: 8

Maximale Teilnehmerzahl: 14

Kursgebühr 300,- Euro RKU/Sana 240,- Euro	Anmeldeschluss 21.05.2021
--	-------------------------------------