

012/2023: Bevor ich auf die Palme gehe - Umgang mit Ärger, Stress und Wut im beruflichen Kontext



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

ReferentInnen

Heike Schaumburg Dipl.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin

Termine

08.06.2023 - 09.06.2023

Leitung / Organisation

Stefanie Wildenhain / Karin Friedrich

Kursgebühren

280 €

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

210 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Aus Ärger und Stress entstehen häufig aggressive Gefühle. Gerade die BewohnerInnen spiegeln häufig das Innenleben der BetreuerInnen. Dies kann zu Angst und Hemmung von Motivation im Team und bei den BewohnerInnen führen.

Ziel des Seminars ist es, sich mit den eigenen Gefühlen auseinander zu setzen und Vermeidungsstrategien zu erkennen. Dabei ist das zentrale Anliegen, die eigenen Gefühle managen zu können und die entstandene Energie positiv für sein eigenes Handeln nutzbar zu machen.

Schwerpunkte

- Bedeutung von Stress
- Regenerierung der eigenen Kräfte
- wie motiviere ich mich selbst
- Vermeidungsstrategien erkennen
- Umgang mit aggressiven Gefühlen
- Burn out
- Entspannungstechniken
- eigene Grenzen kennen und setzen

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bringen Sie eine Matte mit zum Kurs!