

# 035/2021: Bevor ich auf die Palme gehe - Umgang mit Ärger, Stress und Wut im beruflichen Kontext



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

## ReferentInnen

Heike Schaumburg Dipl.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin

## Termine

28.10.2021 - 29.10.2021

## Leitung / Organisation

Thomas Emmrich / Birgit Willsch

## Kursgebühren

175 €

## Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

140 €

## Ort

Leipzig - Zentrum  
Berufsbildungswerk Leipzig  
Tagungsräume  
Grimmaische Str. 10  
Zugang über Universitätsstraße 2 a  
04109 Leipzig

## 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!