

# 132/2023: Vom Stress zu Balance für eine gesunde Gelassenheit im (Arbeits-)Leben...



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

## ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und Personalentwicklung

## Termine

12.06.2023 - 13.06.2023

## Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Karin Friedrich

## Kursgebühren

280 €

## Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

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

In der modernen Arbeitswelt zählt Stress zu den größten Gesundheitsrisiken.

Obwohl Stress auch anregend und eine angenehme Herausforderung sein kann, wird der Begriff -Stress- meist dann verwendet, wenn man sich überlastet fühlt.

Es ist also wichtig, dem Stress auf die Spuren zu kommen und Wege aus Stresssituationen heraus zu finden bzw. derartige Situationen von vornherein zu vermeiden.

Ziel ist es, grundlegende Gründe für 'Stress' zu verstehen und Möglichkeiten für eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung zu entdecken.

## Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden verstehen Gründe für Stress und entwickeln Möglichkeiten diesen zu vermeiden sowie entdecken Möglichkeiten für eine gesunde Balance zwischen An- und Entspannung.

## Schwerpunkte

- Wissensbausteine zum Thema Stress
- Persönlichkeit und Stressverhalten
- Die Antreiber im Kopf
- Individuelle Stressoren
- Möglichkeiten zur Balance
- Übungen und Tipps für den Alltag

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen