

165/2023: Stress: Risiko und Chance



Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Bereichen der sozialen Arbeit

ReferentInnen

Ulrike Wulff Dipl.-Pädagogin,
Dipl.-Kauffrau (FH)

Termine

23.01.2023

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Birgit Willsch

Uhrzeit

9.00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren

185 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

140 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Stress- ein vielschichtiges Thema und oft benutzter Begriff, um zu beschreiben, welchen Anforderungen und Ansprüchen man ausgesetzt ist. In unserem Seminar haken wir genau nach. Was heißt Stress wirklich, wie kommt Stress zustande? Wir werden herausfinden, wo individuelle Stressoren liegen und ob es Ressourcen gibt, die wir nutzen können. Dabei spielen auch die mit Stress gemachten Erfahrungen eine wesentliche Rolle. Ziel des Seminartages ist es, sich Hintergrundwissen anzueignen und zu erkennen, wo individuelle Bewältigungsstrategien liegen können.

Lernergebnisse:

Die Teilnehmer*innen können verschiedene Modelle von Stress angeben und beschreiben und ihre Wirkung in ihrem Leben beschreiben. Sie können innere Antreiber benennen und für sich hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Stress ableiten.

Schwerpunkte

Stress als Risiko und Chance

- Burnout: Was ist das und wie kann ich Gefährdungen rechtzeitig erkennen
- Umgang mit inneren Antreibern
- Ressourcen im Umgang mit Stress
- Förderliche Bedingungen für die individuelle Widerstandskraft (Resilienz)

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen