

# 175/2024: Mit gutem Selbstmanagement durch stressige Zeiten



## Zielgruppe

Leitende Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

## Termine

02.09.2024 - 03.09.2024

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Ort

Wichern Diakonie Frankfurt (Oder) e.V.  
Luisenstraße 21-24  
15230 Frankfurt/Oder

## ReferentInnen

Dr. Stephan Hackel Dipl.-Psych.,  
Arbeits-, Betriebs- und  
Organisationspsychologe  
Fachpsychologe für  
Verkehrspsychologie BDP  
Management Innovation Dresden

## Leitung / Organisation

Simone Kühn / Silke Beyer

## Anmeldung

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren

345 €

## Kursgebühren für Mitglieder

270 €

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Arbeits- und Informationsdichte und der Druck im Arbeits- und Privatleben haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen; ebenso die Anzahl psychischer Fehlbeanspruchungen.

Daher gewinnen neben der Verhältnis- auch die individuelle Verhaltensprävention und Stärkung eigener Ressourcen immer mehr an Bedeutung.

## Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden erhalten Tipps, Methoden und den Raum der Selbstreflexion, um souverän den Umgang mit persönlichen Aufgaben, der eigenen Arbeitszeit und möglichem Stress zu meistern.

Ausgehend von der Analyse des eigenen Arbeits- und Erlebensstils, kann das persönliche Management positiv verändert werden, so dass auch in belastungsreichen Zeiten die Aufgaben erfolgreich und mit psychischer und physischer Gesundheit bewältigt werden können.

## Schwerpunkte

- Grundlagen des Selbstmanagements
- Prioritäten setzen und Umgang mit Prioritäten-Delta
- optimaler Umgang mit den (Arbeits-) Anforderungen
- Umgang mit Druck und negativen Emotionen
- Aufrechterhalten der Leistungsfähigkeit und der Konzentration
- Möglichkeiten zum 'Umschalten' am Ende des Arbeitstages
- Selbstentlastung durch angemessene Leistungsabgrenzung
- Merkmale von Stress und seine Individualität
- Handlungsrichtungen bei Stress
- alltagstaugliche Bewältigungs-, Entspannungsmethoden

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen