

180/2022: Bundesfreiwilligendienst Ü27 (BFD+) - Stress: Risiko und Chance



Zielgruppe

Teilnehmende
Bundesfreiwilligendienst Ü27

ReferentInnen

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

Termine

17.01.2022

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Kursgebühren

0 €

Uhrzeit

9.00 - 14.30 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

0 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Kursgebühren werden, wie mit
Caritas und Diakonie vereinbart,
mit dem jeweiligen Träger
abgerechnet. Andere
Teilnehmende zahlen 60,-€.

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