TERMINE
22.03.2027 - 23.03.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
16 Unterrichtsstunden

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

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, sowie Interessierte

REFERENTINNEN
Heike Schaumburg
Dipl.-Pädagogin,
Kommunikationstrainerin

ANSPRECHPARTNER/IN
Stefanie Wildenhain
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
290,00 Euro für Mitglieder
390,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Bevor ich auf die Palme gehe - Umgang mit Ärger, Stress und Wut im beruflichen Kontext

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.

Inhaltliche 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

Hinweise

Bitte bringen Sie eine Matte mit zum Kurs!

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›