

377/2022: Vom Stress zur Balance im Leben



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen
Einrichtungen sowie Interessierte

ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und
Personalentwicklung

Termine

29.06.2022 - 30.06.2022

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Karin Friedrich

Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren

265 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

170 €

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.

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