412/2021: Total unter Druck - Wie man belastende Situationen bewältigt

Zielgruppe
Mitarbeitende aus allen Bereichen der Alten- und Behindertenhilfe

Termine
24.03.2021

Uhrzeit
09:00-16:15 Uhr

Ort
Diakonische Akademie für
Fort- und Weiterbildung e.V.
im Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

ReferentInnen
Ilona Riebe Lehrerin für Pflege, Trainerin/Coach

Leitung / Organisation
Maren Harwege /

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 030 - 82097 117

Kursgebühren
150 €

Kursgebühren für Mitglieder
120 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung
Zeitdruck, seelischer Druck und berufliche Krisen sind in den helfenden Berufen keine seltenen Phänomene. Die Ursachen liegen nicht nur in den äußeren Rahmenbedingungen sondern häufig in den Menschen selbst. Oftmals ist Druck auch "hausgemacht" oder wird je nach Ursache sehr unterschiedlich empfunden. In dieser Fortbildug wird "Dampf abgelassen", um den Druck zu reduzieren, indem unterschiedliche entlastende Strategien vorgestellt und geprüft werden, die zu mehr Entspannung und Lebensqualität führen.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden kennen Faktoren, die zu Druck führen sowie entlastende Strategien. Sie nutzen diese im beruflichen Alltag.

Schwerpunkte
Ursachenforschung der Druck auslösenden Hauptfaktoren:
- Zeitmangel und Überforderung
- Fehler, Kritik und Konflikte
- Innere Faktoren
- "Aufschieberitis" und Zeitfresser
- Inneres Chaos
- Innere Antreiber
- Perfektionismus
- Ehrgeiz und Konkurrenzdruck

Sieben entlastende Strategien, um die eigene Souveränität zurückzugewinnen

---

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen.
Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53c SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen
Bei Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bitte 12 Wochen vor Kursbeginn die Diakademie per Telefon oder per Mail informieren!