

462/2023: NEU Umgang mit Stress im Führungsalltag - Stärkung der persönlichen Resilienz und emotionalen Kompetenz



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

Termine

11.05.2023 - 12.05.2023

Uhrzeit

9.00-16.15 Uhr

Ort

Stadtmission Chemnitz
Haus am Zeisigwald
Fürstenstraße 264
09130 Chemnitz

ReferentInnen

Stefanie Richter-Killenberg Diplom-Psychologin, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologin
Management Innovation Dresden

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Silke Beyer

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diaakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren

325 €

Kursgebühren für Mitglieder

245 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Unvorhergesehene Ereignisse und die zunehmende Komplexität der Berufswelt gehen mit verschiedenen Formen psychischer Belastungen einher, die sich bspw. in Stress und Ängsten äußern können.

Umso bedeutsamer ist es, die persönliche psychische Widerstandskraft (Resilienz) zu stärken, um auch in Krisen- und Veränderungszeiten handlungsfähig zu bleiben.

Im Seminar wird vertieft, wie Resilienz dabei unterstützen kann, zum einen weniger Stress zu erleben und zum anderen auch das Stresserleben zu bewältigen.

Ein besonderer Schwerpunkt des Seminars soll zudem darauf liegen, die persönlichen emotionalen Kompetenzen zu stärken. Ob im Umgang mit Bewohnern und Klienten, dem Kollegium oder Mitarbeitenden, in Krisenzeiten oder bei anstehenden Veränderungen: Führungskräfte sind tagtäglich mit der Herausforderung konfrontiert, professionell mit Emotionen umzugehen. Der Umgang mit Emotionen ist somit ein zentraler Baustein, um die persönliche Führungskompetenz zu stärken und im Beruf erfolgreich zu agieren.

Lernergebnisse:

Die Seminarteilnehmenden kennen die Grundpfeiler der Resilienz und sind in der Lage, für sich individuell passende Maßnahmen zu ergreifen, um die persönliche, psychologische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Schwerpunkte

- die Grundpfeiler der Resilienz und emotionalen Kompetenz
- die Entstehung von Stress und Emotionen sowie ihre körperlichen und psychischen Auswirkungen
- Erkennen persönlicher Stressverstärker und Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit
- achtsame Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Wünsche - authentischer Umgang mit Emotionen
- persönliche und soziale Ressourcen aktivieren und pflegen

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen