494/2022: "Ich kann noch!?": Mit gutem Selbstmanagement durch stressige Zeiten

Zielgruppe
Leitende Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen sowie Interessierte

Termine
21.11.2022 - 22.11.2022

Uhrzeit
9.00-16.15 Uhr

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

ReferentInnen
Dr. Stephan Hackel Dipl.-Psych., Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologe Fachpsychologe für Verkehrspsychologie BDP Management Innovation Dresden

Leitung / Organisation
Andreas Görlitz / Karin Friedrich

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
265 €

Kursgebühren für Mitglieder
210 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung
Arbeits- und Informationsdichte und der Druck im Arbeits- und Privatleben haben in den letzten Jahren deutlich zugenommen; ebenso die Anzahl psychischer Fehlbeanspruchungen.

Daher gewinnen neben der Verhältnis- auch die individuelle Verhaltensprävention und Stärkung eigener Ressourcen immer mehr an Bedeutung.

Ihr Nutzen:
Sie erhalten Tipps, Methoden und den Raum der Selbstreflexion, um souverän den Umgang mit persönlichen Aufgaben, der eigenen Arbeitszeit und möglichem Stress zu meistern.

Ausgehend von der Analyse des eigenen Arbeits- und Erlebensstils, kann das persönliche Management positiv verändert werden, so dass auch in belastungsreichen Zeiten die Aufgaben erfolgreich und mit psychischer und physischer Gesundheit bewältigt werden können.

Schwerpunkte
- Grundlagen des Selbstmanagements
- Prioritäten setzen und Umgang mit Prioritäten-Delta
- optimaler Umgang mit den (Arbeits-) Anforderungen
- Umgang mit Druck und negativen Emotionen
- Aufrechterhalten der Leistungsfähigkeit und der Konzentration-
Möglichkeiten zum "Umschalten" am Ende des Arbeitstages
- Selbstentlastung durch angemessene Leistungsabgrenzung
- Merkmale von Stress und seine Individualität
- Handlungsrichtungen bei Stress
- alltagstaugliche Bewältigungs-, Entspannungsmethoden

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen