

# 510/2021: Vom Stress zur Balance im Leben



## Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

## ReferentInnen

Ute Herbst Beratung und Personalentwicklung

## Termine

24.06.2021

## Leitung / Organisation

Maren Harwege / Karin Friedrich

## Uhrzeit

09.00 - 16.15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

133 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

105 €

## 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.

In dem ausgeschriebenen Seminar geht es um grundlegendes Wissen über Stress und um Stressbewältigung.

## Schwerpunkte

- Wissensbausteine zum Thema Stress
- Persönlichkeit und Stressverhalten
- individuelle Stressoren
- Ansatzpunkte und Ziele der Stressbewältigung

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen