

660/2022: „Ich kann noch!?:“: Mit gutem Selbstmanagement durch stressige Zeiten



Zielgruppe

Leitende Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen

ReferentInnen

Dr. Stephan Hackel Diplom-Psychologe, Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologe, Fachpsychologe für Verkehrspsychologie BDP Management Innovation Dresden

Kursgebühren

265 €

Termine

22.08.2022 - 23.08.2022

Uhrzeit

9.00-16.15 Uhr

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Gabriele Rosinsky

Kursgebühren für Mitglieder

210 €

Ort

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

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Bemerkungen zu den Kosten

Informationen

Tel.: 030 - 82097 117

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