

Stressbewältigung und Burnoutprävention

Auftanken statt Ausbrennen!

Als Mitarbeiter in einer Gesundheitseinrichtung kennen Sie das sicher: Viel Arbeit, wenig Zeit, steigender Veränderungsdruck und damit einhergehend gestiegene Anforderungen im Berufsalltag. Neben einer positiven Herausforderung bedeutet dies oft genug Stress und Anspannung. Zuviel Stress schadet unserer Gesundheit und mindert das Wohlbefinden. Der Mensch gerät aus der Balance und der Weg zum Ausbrennen ist nicht weit.

In diesem Seminar lernen Sie, Ihre Stressreaktion rechtzeitig zu erkennen. Sie verstehen, was in Ihrem Berufsalltag konkret Stress bei Ihnen auslöst und Sie erarbeiten sich erste Ansatzpunkte für einen anderen Umgang mit Belastungssituationen. Darüber hinaus lernen Sie verschiedene alltagstaugliche Methoden zur Stressbewältigung kennen.

Inhalte:

- Das Phänomen Stress: Von der Entstehung und Entwicklung zu den Auswirkungen
- Belastungssituationen und Stressverstärker:
Eine persönliche Stressanalyse
- Stressbewältigung: Erste Ansatzpunkte zur Vorbeugung und zum aktiven Umgang
- Eigene Ressourcen entdecken und nutzen
- Einfache und schnell wirksame Methoden und Strategien zur Entspannung
- Erstellen eines persönlichen Anti-Stress-Programms

04. April 2019

9-16.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Achern**

Vortragsraum im
Bildungszentrum für
Gesundheits- und
Pflegeberufe

24. Okt. 2019

9-16.30 Uhr

**Ortenau
Klinikum
in Lahr**

Hörsaal 1

Zielgruppe:

Mitarbeiter aus allen Berufsgruppen

Referent:

Susanne Happel, Dipl.-Pädagogin

Maximale Teilnehmerzahl:

14 Personen

Kosten:

100,00 EUR für externe Teilnehmer

Hinweis:

Bitte bringen Sie eine Isomatte oder eine Decke und warme Socken mit.

Anmeldung:

Am Ort der Veranstaltung, siehe Seite 6

Anmeldeschluss:

Sechs Wochen vor Veranstaltungsbeginn