

Bildungsurlaub

Burnout-Prophylaxe: Gesund bleiben mit Stressmanagement

Wenn Stress und Spannungen unentdeckt bleiben, sich stauen und nicht abgebaut werden, führt dies nachweislich zu körperlichen Krankheiten und zu psychischer Überforderung wie Depression oder Burnout. Dieses Seminar basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Stressforschung und zeigt, wie Stress leicht und schnell erkannt, entschärft und aufgelöst werden kann und wie Phasen der Anspannung mit mehr Phasen der Entspannung und Lebensfreude abwechseln können.

Es wird effizientes Wissen vermittelt, wie innere Kraft- und Ruhequellen gefunden und gewinnbringend eingesetzt werden können, damit Stress erst gar nicht entsteht bzw. gesteuert und abgebaut werden kann. Zusätzlich zur kognitiven Wissensvermittlung enthält dieses Seminar viele praktische Anregungen und kleine Übungen für einen entspannten, kreativen und gesunden Umgang mit Stress. Denn Stressbewältigung ist keine große Sache - sie beginnt mit individuellen, kleinen aber effektiven Schritten, man muss nur wissen mit welchen!

Alle Übungseinheiten können Sie leicht im Alltag umsetzen und werden in einem Handout mitgegeben.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Individuelle und äußerliche Aspekte bei der Entstehung von Burnout kennenlernen
- Einen Überblick über Stressbewältigungstechniken und erste Erfahrungen mit einer Auswahl haben
- Stressauslöser im Berufsalltag erkennen und ihnen angemessen begegnen können
- Identifizierung individueller und äußerer Stresssymptome am Arbeitsplatz sowie die Entwicklung neuer Möglichkeiten im Umgang damit
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln bei Problemen am Arbeitsplatz kennenlernen
- Hinterfragen vertrauter stressfördernder Denk- und Handlungsmuster am Arbeitsplatz
- Überblick über kurzfristige und effektive Strategien und Techniken für den Arbeitsplatz haben, um Geist und Körper in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu bringen
- In Stress-Situationen und Risiken die Chancen und den Sinn herausarbeiten und nutzen können
- Ganzheitlichen Blickwinkel auf das Zusammenspiel von körperlicher Befindlichkeit, seelischem Gleichgewicht und äußeren Bedingungen der Arbeitswelt bekommen
- Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als Selbstfürsorge für die Burnout Prophylaxe erkennen lernen

Ort: Köln, Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24B

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.melanchthon-akademie.de