

Bildungsurlaub

04.02. - 08.02.19 / Köln

Ruhepunkte – Hilfen gegen Stress

Bewusst und individuell Ruhepunkte zu setzen eröffnet den Zugang zu wertvollen inneren Ressourcen. Mit Hilfe unterschiedlicher, effektiver Methoden und Kurzübungen für Körper, Gefühle, Gedanken oder auch für Kommunikation erfahren Sie die wohltuende Wirkung von Entspannung und lernen, wie Sie diese eigenständig, schnell und wirksam anwenden können. Die Haltung der Achtsamkeit wird für alle in diesem Bildungsurlaub vorgestellten Übungen von Bedeutung sein.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Stressauslöser im Berufsalltag erkennen
- Resilienz – innere Stärken und Ressourcen kennenlernen
- Einen Überblick über Stressbewältigungstechniken bekommen
- Möglichkeiten im Umgang mit äußeren Stressfaktoren am Arbeitsplatz kennenlernen
- Lösungsorientiertes Denken und Handeln bei Problemen am Arbeitsplatz kennenlernen
- Überblick über kurzfristige und effektive Strategien und Techniken für den Arbeitsplatz bekommen, um in Stress-Situationen in einen Zustand von Klarheit und Handlungsfähigkeit zu kommen
- In Stress-Situationen und die Chancen und den Sinn herausarbeiten und nutzen können
- Die Haltung der Achtsamkeit und Wertschätzung als eine neues Modul in der Stressbewältigung kennenlernen

Ort: Köln, Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24B

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : <https://www.melanchthon-akademie.de>

