

Bildungsurlaub

25.11. - 29.11.19 / Bielefeld

Volle Kraft voraus - Mit Fähigkeiten der Resilienz dem Berufsstress begegnen

Die heutigen Arbeitsbedingungen sind oft geprägt von hoher Verantwortung, starkem Leistungsdruck, hohem Zeitdruck, fehlenden oder rigiden Verhaltensvorgaben oder komplexen, schnelllebigem, widersprüchlichen oder anonymen Systemen. Tätigkeiten sind häufig ineffizient, sinn- und ergebnislos. Unter diesen Bedingungen reagieren wir automatisch angespannter und hier reichen die Kompetenzen, die durch Erziehung und Berufs-/Lebenserfahrung erworben wurden, oftmals nicht aus. Um individuelle Motivation, Leistungsfähigkeit und Lust, Zufriedenheit und Gesundheit sicherzustellen, lernen Sie in diesem Seminar Fertigkeiten, um den hohen Ansprüchen bewusst, kompetent und sicher entgegenzutreten zu können.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Fertigkeiten im Selbstmanagement
- Faktoren von Resilienz
- Die Praxis der Achtsamkeit, bewusste Wahrnehmung/Bewertung
- Stressbewältigung in der heutigen Zeit, Entspannung im Augenblick
- Negative Gewohnheiten und automatisch reflexartige Bewertungen
- Wirkung negativer Gedanken- und Gefühlsmuster
- Persönliche Werte, Einstellungen, Motivation, Sinn
- Individuelle Potentiale und Ressourcen
- Ursache und Lösen von Konflikten
- Wertschätzende, zielführende Kommunikation
- Perspektivenwechsel

Ort: VHS Bielefeld, Ravensberger Park

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : <https://www.vhs-bielefeld.de>

