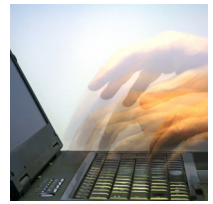


Stressbewältigung und Stressmanagement für Führungskräfte

Aufgaben, Anspruch und Grenzen im Umgang mit belasteten
Mitarbeiter/innen und mit sich selbst



Der Umgang sowohl mit dem eigenen Stress als auch dem der Teammitglieder gehört für viele Führungskräfte zum Berufsalltag. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, konkrete Fragen aus dem persönlichen Führungsalltag zum Themenkomplex Stress und Gesundheit zu klären. Hierzu wird mit Methoden aus Supervision und Coaching direkt an konkreten Fallbeispielen gearbeitet. So können individuelle Umgangsmöglichkeiten entwickelt werden.

Kurze theoretische Inputs sollen dabei helfen, Stresssymptomatiken besser zu verstehen und Warnzeichen rechtzeitig zu erkennen. Dazu werden praktische Strategien und Methoden zur eigenen Stressbewältigung angeboten.

Inhalte des Seminars:

- Überblick über Stressreaktionen und Interventionsmöglichkeiten
- Impulse und Entspannungsmethoden für die eigene Balance
- Umgang mit gestressten und überarbeiteten Mitarbeiter/innen
- Ausbau einer gesundheitsfördernden Haltung für den Führungsalltag

Ziele des Seminars

- Die eigene Energiebilanz verstehen
- Den inneren Akku aufladen
- Die Wahrnehmung für Signale des Körpers stärken
- Klare und achtsame Führung für sich und andere weiterentwickeln

Dieser Workshop richtet sich an Führungs- und Leitungskräfte in sozialen Arbeitsfeldern.

Termin:

09.11.2022
10.11.2022
jeweils 9.30 – 17.00 Uhr

VA-Ort:

Der Paritätische Bremen

Referentin:

Anna-Maria Lucas
Dipl.Psychologin,
freiberufliche Trainerin in
der Gesundheits-
förderung

Gruppengröße:

max. 12 Personen

Teilnahmegebühr:

495,- Euro
445,- Euro ermäßigt für
Mitglieder des
Paritätischen

Tagungsgetränke und
Mittagsimbiss sind in der
Teilnahmegebühr enthal-
ten.

Anmeldung:

bis 4 Wochen vor der
Veranstaltung