



KASPER
ORGANISATIONSOPTIMIERUNG

Bettina Kasper

Dipl. Sozialwirtin, Dipl. Pflegepädagogin,
Systemischer Coach und Mediatorin

Ginsterweg 1
30880 Laatzen

tel.: +49 511 8238514

mobil: +49 16099791512

fax: +49 511 89714107

mail: info@bettina-kasper.de

web: www.bettina-kasper.de

Seminar

Stressbewältigung für Führungspersonen

Herausforderungen im Pflege- und Betreuungsalltag steigen kontinuierlich an. Die Vernachlässigung der eigenen Grenzen kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken. Mitarbeitende fühlen sich „gestresst“, „hilflos“ und „ratlos“. Jetzt gilt es eigene Muster zu erkennen und zu durchbrechen sowie Strategien für Lösungen zu entwickeln.

- Stress ist allgegenwärtig.
- Stress ist Energie – sowohl im Guten als auch im schlechten Sinne.

Mit einem systematischen Stressmanagement kann der Arbeitsalltag mit mehr Energie ausgeführt werden. Dabei helfen Erkenntnisse aus der eigenen Resilienz. Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist die Fähigkeit von Menschen mit Krisen, Misserfolgen oder auch traumatischen Erfahrungen umzugehen.

- Welche Belastungssymptome zeigen sich und wie kann damit umgegangen werden?
- Wie kann die eigene Widerstandskraft entwickelt und gestärkt werden?
- Was tun bei Stress?

Inhalte

- Stress = Energie: Wie wirkt Stress?
- Arten von Stress
- Belastung und Stress: Wie gestresst fühlen Sie sich?
- Individuelle Stressbewältigung
- Eigene Muster und Reaktionen
- Verhaltensmuster in Stresssituationen
- Stressmanagement



Dieses Angebot richtet
sich an
Führungspersonen