

Salzwedeler Urania e.V.

Reichestr. 12

2 9 4 1 0 Hansestadt SALZWEDEL

Tel.: 0 39 01 / 2 77 33 Fax: 0 39 01 / 30 11 04

Email: Urania_SAW3@gmx.de

DAS KULTUSMINISTERIUM DES LANDES SACHSEN-ANHALT ALS
FÖRDERUNGSFÄHIG ANERKANNTE EINRICHTUNG DER
ERWACHSENENBILDUNG



DURCH



SEMINAR

„Stressbewältigung im
beruflichen Leben“

13. u. 20. und 27. Juni 2022

Dozentin: Kathrin Kettler
Suchttherapeutin/AWO

Ort: Urania-Haus/ Reichstr. 12

13.06.2022, 14.30 – 17.45 Uhr

Teil 1 „STRESS ENTSTEHT IM KOPF“

Inhalt:

In diesem Teil des Kurses geht es darum, Stress auslösende berufliche oder persönliche Situationen und die eigenen Reaktionen darauf zu erkennen. Was passiert bei Stress im Körper, was läuft in meinem Kopf ab, welche Rolle spielen dabei Gefühle und Bewertungen von Situationen. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie der berufliche Alltag stressfreier gestaltet werden kann. Anstelle sich weiter seinen Belastungen ausgeliefert zu fühlen und nur noch zu reagieren, werden Ideen angedacht, wie man aktiv den täglichen Anforderungen begegnen kann. So kann sich jede/r Teilnehmer/in ihr/sein persönliches Rüstzeug zusammenstellen, um gelassener und sicherer mit dem eigenen Stress umzugehen bzw. sich Hilfen zu holen.

20.06.2022, 14.30 – 17.45 Uhr

Teil 2 “ENTSPANNT IM BERUFLICHEN ALLTAG“

Inhalt:

Sie möchten locker, entspannt und konzentriert mit Menschen in Ihrem Umfeld arbeiten und kommunizieren. Doch tatsächlich sind Sie genervt, gereizt und könnten bei jeder Kleinigkeit explodieren. Dieser Teil des Kurses beschäftigt sich mit vielfältigen Methoden der Stressbewältigung. Ziel ist es, dass jede/r Teilnehmer/in ein individuelles Repertoire an Methoden entdeckt, die sie einfach in den Alltag

integrieren kann, um wieder lockerer und gelassener zu werden. Dabei soll die Bedeutung und Stärkung von persönlichen und sozialen Vorlieben und Fähigkeiten für die Stressbewältigung im Vordergrund stehen. Hier werden Sie vor allem emotionsbezogene Bewältigungsstrategien, d.h. unterschiedliche Verfahren der Entspannungsarbeit konkret kennenlernen.

Teil 3

27.06.2022, 14.30 – 17.45 Uhr

„PROBLEMBEZOGENE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIEN“

Inhalt:

Problembezogene Bewältigungsstrategien werden hier vorgestellt. Hier geht es um methodische Hilfen wie Fallbesprechung, kollegiale Beratung, Supervision, Mediation und Konfliktbewältigungsstrategien. Sie haben in diesem Seminar die Möglichkeit, herauszufinden, welche Methoden genau für Sie persönlich die richtigen sind.

TN-Gebühr:

Gesamter Kurs: 60,- €

Je Einzelveranstaltung: 20,00 €