Dem Alltags-Druck standhalten - Resilienz ist erlernbar

Dem täglichen Druck im Krankenhaus gewachsen zu sein, braucht große Widerstandskraft. Die gute Botschaft: Resilienz ist keine angeborene Charaktereigenschaft, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal; sie ist in jedem Alter erlernbar. Die Stärkung der eigenen Widerstandskraft braucht ein individuelles Lern-Konzept und Konsequenz.

Im ganztägigen Präsenz-Workshop *Dem Alltagsdruck standhalten* vermittelt der erfahrene Coach, Wolf-Dietrich Groß, den Teilnehmenden praxistaugliche Ideen, wie sich die eigene Energie bewusster und erfüllender nutzen lässt; wie sich die eigene Zeit nutzbringender einsetzen lässt, um nicht unter permanentem Druck und Energiemangel zu stehen.

Nutzen der Resilienz

- Sie fühlen sich kraftvoller
- sind zufriedener und ausgeglichener
- haben anderen Menschen privat und im Job mehr zu geben
- entkommen Ihrer Energie- und gelegentlichen Hilflosigkeit
- übernehmen die Gestaltungshoheit über Ihr Tun und Sein
- erleben die Kraft der Selbstwirksamkeit und
- stärken Ihr Selbstvertrauen

Inhaltliche Schwerpunkte

- Perspektiven und Ansatzpunkte für mehr Selbstfürsorge
- Emotionsregulierung, Gefühlsstau vermeiden
- Prioritäten setzen und Zeit neu einteilen
- Mit Druck und Stress verträglich umgehen
- Denkfallen auflösen
- Möglichkeiten der Selbstwirksamkeit erfahren
- Mentale Präsenz als Experiment erleben
- Gestalten statt klagen

Seminarinformationen

Kategorie:

Präsenz-Seminare, Persönlichkeitsentwicklung

Referenten:

- Herr Wolf-Dietrich Groß Kommunikations-Trainer, Coach

Seminar anfragen

Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.

Jetzt anfragen

Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:

8 Punkte

Teilnahmegebühr

325 EUR für Mitglieder des BBDK
425 EUR für Nichtmitglieder

Zurück