Stress auf Station – Strategien für Fokus, Energie und Selbstführung

In diesem Workshop nehmen sich die Teilnehmenden bewusst Zeit, ihren Arbeitsalltag, ihre Muster und ihre eigene innere Haltung zu reflektieren. Sie setzen sich damit auseinander, was ihnen Kraft gibt, was Energie raubt und welche inneren Antreiber und Denkweisen ihr Handeln - besonders in stressigen Momenten - prägen.

Statt automatisch zu funktionieren, entwickeln die Teilnehmenden mehr Bewusstheit über ihre Stärken, ihren Umgang mit Belastung und ihre eigenen inneren Stimmen. Ziel ist es, handlungsfähiger, klarer und selbstbestimmter durch den oft herausfordernden Stationsalltag zu gehen.

Inhalte:
Innere Antreiber & Muster erkennen: Was bringt mich unter Druck – und warum?
Stärken bewusst nutzen: Was trägt mich in herausfordernden Situationen?
Energiequellen & Energieräuber: Was gibt Kraft, was kostet Kraft?
Inneres Team & Selbstgespräche: Wie rede ich mit mir - und wie kann es hilfreicher werden?
Bewusst handeln statt funktionieren: Klarheit, Prioritäten & persönliche Grenzen
Transfer in den Alltag: Individuelle Schritte für mehr Fokus und Energie

Ihr Nutzen:
Sie erkennen, **welche Muster, Antreiber und inneren Stimmen** Ihr Verhalten in stressigen Situationen prägen.
Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre **Stärken** und für das, was **Energie gibt oder nimmt**.
Sie lernen, **freundlicher und klarer mit sich selbst umzugehen**, statt sich innerlich unter Druck zu setzen.
Sie nehmen praktische, alltagstaugliche Strategien mit, um bewusster zu handeln, Prioritäten zu setzen und im Stationsalltag mehr Stabilität und Fokus zu gewinnen.

Methoden
Impulse, reflektierende Einzel- und Partnerübungen, Austausch im Plenum, strukturierte Analyseaufgaben, kurze Transfersequenzen

Seminar anfragen

Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.

Jetzt anfragen

Zurück