Gelassen und sicher in stressigen Zeiten

Der berufliche Alltag hält jede Menge Belastungen für uns bereit: hohes Tempo, Leistungsverdichtung, eine Vielzahl von Kontakten und Kommunikationsaufgaben, kurze Reaktionszeiten und Fremdsteuerung durch multimediale Beanspruchung etc.

Hinzu kommen Ärger und andere negative Emotionen.

Wie schaffen es Menschen, trotzdem ruhig und gelassen zu bleiben? Einige haben sogar besonders schwierige Bedingungen, kommen aber unbeeindruckt zu guten Ergebnissen? Wie eine Lotusblüte lassen sie Schädliches abperlen und schaffen es gleichzeitig, "Nährstoffe" und Positives aufzunehmen. Lässt sich dieses Prinzip auf den Arbeitsalltag übertragen?

Im Seminar werden Wege vorgestellt, sich diesen Lotuseffekt zu verschaffen.

Wesentliche Inhalte:

- Arbeitszufriedenheit und Arbeitsbelastung
- Lotus oder Teflon? - der Umgang mit negativen Emotionen
- Stressbewältigung und Stressvermeidung
- Stark trotz schwerer Bedingungen: Resilienz
- Grundhaltungen der Resilienz
- Achtsamkeit und Selbstpflege
- Kühler Kopf in hitzigen Gesprächen
- Souverän oder verstrickt - das eigene Verhalten besser verstehen
- Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- Erkenne dich selbst - oder: Warum regt der mich so auf?
- Neue Sichtweisen für die innere Gelassenheit
- Das eigene Verhalten steuern
- Konstruktiv reagieren.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und garantiert eine intensive Arbeitsatmosphäre!

Seminarinformationen

Kategorie:

Präsenz-Seminare, Persönlichkeitsentwicklung

Referenten:

- Herr Dipl.-Psych. Christian Oberberg Trainer - Berater - Coach, Geschäftsführer, LOGO, Gesellschaft für Schulung und Beratung GbR

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