

Stressbewältigung/Resilienz

Am:	17. - 18.05.2022
Uhrzeit:	09:00 Uhr-16:30 Uhr
Kosten Extern:	500,00 €
Kosten Intern*:	385,00 €

*Mitglieder erhalten einen gesonderten Preis

Sie erhalten für diese Fortbildung
10 Fortbildungspunkte.



Kursinhalt:

- Was ist Stress?
- Was macht Stress mit mir und wie beeinflusst er mein tägliches Handeln?
- Wie erkenne ich frühzeitige Warnsignale?
- Wie kann ich dauerhaft mit Stress umgehen?

Lernziel: Ziel des Seminars ist, Stress leichter abzubauen und die positive Selbstbeeinflussung zu erhöhen. Die bekanntesten Stressbewältigungs- und Entspannungsmethoden werden vorgestellt und praktisch eingeübt. Das Seminar besteht aus einer Vielzahl von direkt umsetzbaren Übungen. Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität werden gesteigert.

Zielgruppe: Alle Mitarbeiter im Gesundheitswesen



Dozentin: Anke Kröhnert-Nachtigall
Resilienztrainerin