dwroconsult

Stressprophylaxe am Arbeitsplatz durch Psychohygiene, Früherkennung und Teambalance

Termin
20.01.2021
)

Kurszeiten
09:15 - 16:45

Teilnahmegebühr
95 €
inklusive Getränke, Mittagessen und Seminarunterlagen

Kursort
ZOOM-Meetingraum

Referenten

Viele Menschen sind zu oft und zu lange angespannt. Eigentlich ist Anspannung eine sinnvolle Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. Wenn wir eine Aufgabe bewältigen müssen, die uns fordert, steigen Blutdruck und Herzfrequenz, wir werden wacher und aufmerksamer. Im Idealfall ist es so, dass diese Stressreaktion nachlässt, sobald die Herausforderung vorbei ist. Aber bei vielen Menschen funktioniert das, aus verschiedenen Gründen, nicht. Sie bleiben lange angespannt, sind chronisch gestresst, was schädlich für den Körper und die Psyche ist.

Zielgruppe

- Altenhilfe
- Ehrenamt
- Gesundheitswesen
- Hilfe zur Erziehung
- Jugend(sozial)arbeit
- Jugendhilfe / Jugendarbeit
- Kita und frühe Bildung
- Leitungs- und Führungskräfte
- Menschen mit Behinderung
- Schulen und Bildungseinrichtungen
- Soziale Dienste
- Verwaltung / Hauswirtschaft / Haustechnik

Ziele

Die Teilnehmenden werden die Grundlagen der Stresstheorien und Stressentstehung besser kennenlernen. Im Seminar werden die Erfahrungen der Teilnehmenden mit Stress am Arbeitsplatz reflektiert, so dass Möglichkeiten der Stressprophylaxe im Bereich der eigenen Psychohygiene und im Bereich des Teams sichtbar werden.

Methoden

- Impulsreferat
- Gruppendiskussion
- Übungen
- Kleingruppenarbeit

Inhalte

- Welche Arten von Stress gibt es?
- Welche Auswirkungen auf die eigene Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität sind bekannt?
- Und welche Möglichkeiten hat jeder Einzelne von uns, konstruktiv damit umzugehen?
- Was kann das Team zur Stressprophylaxe beitragen?