

Fortbildung

02.10.2025 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Stressimmunisierungstraining

Ein Seminar für Jedermann!

Was bei dem Einen belastender Stress ist, wirkt bei dem Anderen als lockere Herausforderung, die alle Reserven heraus kitzelt.

Nach kurzer Reflexion über Wesen und Unwesen von Stress werden Werkzeuge vermittelt, wie jeder selbst seine eigenen Stress-Eigenschaften reflektieren kann. Die Kompetenz die eigenen Stress-Schalter bewusst zu erkennen und zu handhaben wird erarbeitet.

Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie konstruktiv und zielgerichtet in Stresssituationen reagiert werden kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Stress allgemein
- Mein Stress
- Stress-Schalter
- Handhaben von Stress
- Leistungsstark dank positivem Stress

Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen aller Bereiche aus ambulanten und stationären Einrichtungen, die ihre natürliche Widerstandskraft gegenüber belastenden Situationen stärken und Stress in Zukunft positiv handhaben möchten.

Diese Veranstaltung wird, nach §8 der Ausführungsbestimmungen zur Rahmenordnung Prävention von sexualisierter Gewalt an Minderjährigen und schutz- oder hilfebedürftigen Erwachsenen im Bereich der Deutschen Bischofskonferenz, als vertiefende Fortbildung anerkannt.

Termin:

02.10.2025 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:

195,00 €
(inkl. MwSt., Arbeitsunterlagen und Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Caritasverband
Grimmaer Straße 8
04687 Trebsen OT Seelingstädt
www.schloss-seelingstaedt.de

Referent(inn)en:

Sascha Kühnau

Ansprechpartner:

Tina Kaps (caritas.fwb@t-online.de, +Deu (03437) 702311)

Veranstalter:

Caritasverband Bildungshaus Schloss Seelingstädt