



Bevor das Fass überläuft ... Erfolgreicher Umgang mit Stress

Ihr Nutzen:	<p>Ein ‚ZUVIEL‘ im beruflichen wie privaten Alltag bringt uns oft an die eigenen Grenzen und darüber hinaus. Doch was genau löst diesen persönlichen Stress aus?</p> <p>Ist es tatsächlich „nur“ die Vielfalt und Menge in der Arbeit? Welche Anteile habe ich? Welche Anteile hat mein Arbeits-Umfeld? Wie und wo kann ich Entlastung erfahren?</p> <p>Im ersten Teil des Seminars ‚Bevor das Fass überläuft‘ lernen Sie die Ursachen und gesundheitlichen Auswirkungen bis hin zum BurnOut, von Stress kennen.</p> <p>Im zweiten Teil begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach den individuellen Stressoren und möglichen Auswegen.</p>
--------------------	---

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none">• Vortrag zu den Themen Reizüberflutung, Stress, medizinische Fakten, Burn-Out-Syndrom• Erkennen von eigenen Stressoren am Arbeitsplatz und Entwicklung von Strategien zur erfolgreichen Bearbeitung
----------------	---

Teilnehmerkreis:	Mitarbeitende im Bischöflichen Ordinariat
-------------------------	---

Methoden:	Vortrag, praktische Übungen, Austausch
------------------	--

Informationen:	Termin:	16.04.2024
	Zeit:	09:00 – 13:00 Uhr
	Ort:	Priesterseminar Limburg
	Referentin:	Danielle Walter, Diplom Soz.-Päd., Personenzentrierte Beratung (GWG), Fachberaterin Burn-Out, Trainerin für Resilienz, Stressmanagement, Entspannung
	Kosten:	Die Kurskosten werden durch das Bischöfliche Ordinariat getragen. Die Teilnahme an dem Seminar ist Arbeitszeit und wird nicht auf die Fortbildungstage angerechnet.