

Balance leben - Stressprävention

„Du kannst nicht verhindern, dass die Vögel der Besorgnis über Deinen Kopf fliegen, aber Du kannst verhindern, dass sie sich auf Deinem Kopf ein Nest bauen.“ (M. Luther)

- Kursinhalt:** In „Balance leben“ bedeutet ein Leben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Unser Leben wird immer komplexer, schneller und vielfältiger. Wir müssen in immer kürzerer Zeit immer mehr Wissen aufnehmen, schneller agieren und reagieren, um uns selbst und den Zusammenhängen in denen wir leben und arbeiten, gerecht zu werden. Unter Stress verlieren wir unsere Balance, die Leistungsfähigkeit, die Konzentration, die Kreativität und die Empathie gehen nach und nach verloren. Lernen Sie effektive Strategien kennen, die Ihnen ermöglichen, ein entspanntes Leben zu führen. Die persönlichen Stressoren in Beruf und Freizeit entdecken und erfolgreich bewältigen. Erfahren Sie, wo Ihre größten Stressauslöser liegen. Was passiert im Körper bei Stress? Was kann ich für eine bessere Bewältigung tun? Es handelt sich um einen ganzheitlichen Ansatz, der die somatische, kognitive und emotionale Ebene umfasst.
- Lernziele:** Den Anforderungen des Lebens besser gewachsen zu sein. Sich durch stressreiche Situationen nicht so leicht aus der Bahn werfen zu lassen, stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen und ein glücklicheres Leben zu führen.
- Methoden:** Inputs, Stressanalyse, Zielfindung, Entspannungstechnik, Problemlösestrategie, kurzfristige und langfristige Bewältigungsstrategien, Zeitanalyse, Genusstraining, Körperwahrnehmung, Ressourcen entdecken, Transfer in den Alltag.
- Zielgruppe:** Alle interessierten Personen
- Sonstiges:** **10 Fortbildungspunkte** bei der Registrierung beruflich Pflegender (Identnummer: 20170128)
-  **Referent/in:** **Ute Lubahn-Potthoff**
M.A. Arbeitspsychologin, zertifizierte Stressmanagement-Trainerin, PuR-Team
- Teilnehmerzahl:** 12 Personen
- Termin:** 28.11. - 29.11.2018 2-tägig 09:00 - 16:30 Uhr
- Veranstaltungsort:** LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 32 (SBZ), gr. und kl. Gruppenraum
- Anmeldung:** Heike.Braun@lwl.org Telefon: 0231/4503-3352
- Kursgebühr:** 300,- € (Bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung des Vorgesetzten ist das Seminar für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik kostenfrei)