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)

Inhalt:

Identnummer 20170128

In „Balance leben“ bedeutet ein Leben im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit. Unser Leben in der modernen Gesellschaft und Arbeitswelt 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. Stress nimmt Einfluss auf unsere Balance, unsere Leistungsfähigkeit, die Konzentration und Kreativität. Unsere Empathie und Intuition gehen nach und nach verloren. Entdecken Sie Ihre persönlichen Stressoren und lernen Sie effektive Strategien kennen, die Ihnen ermöglichen konstruktiv und selbstbestimmt ein entspanntes Leben in Balance zu führen. Erhalten sie Ihre Leistungsfähigkeit, Flexibilität und leben Sie gesünder. Ein erfolgreiches Stressmanagement ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die somatische, kognitive und emotionale Ebene umfasst.

Lernziele: Kompetent mit den alltäglichen Anforderungen des Lebens umzugehen. 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: **Fortbildungspunkte beantragt** bei der Registrierung beruflich Pflegender

Plätze: 12 Personen

Referent/in: **Ute Lubahn-Potthoff**
Arbeitspsychologin, M.A., zertifizierte Stressmanagement-Trainerin, PuR-Team

Termin: 03.03. - 04.03.2020 2-tägig 09:00 - 16:00 Uhr

Ort: LWL-Klinik Dortmund, Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund
Haus 02, EG Konferenzraum

Anmeldung: Seminarkontakt@lwl.org Telefon: 0231/4503-3350

Gebühr: 300,- € (Die Teilnahmegebühr wird für Beschäftigte des regionalen Netzes Dortmund-Hemer und der Wilfried-Rasch-Klinik bei Anerkennung eines betrieblichen Interesses und der Genehmigung der/des Vorgesetzen in voller Höhe vom Arbeitgeber übernommen.)

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.