Gesund arbeiten – produktiv mit Stress umgehen

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh

Beschreibung:

Der Berufsalltag von Praxisanleitenden ist oftmals geprägt von Zeitnot, Hektik und Erfolgsdruck. Die damit verbundene tägliche Anspannung im Beruf führt häufig zu körperlichen Beschwerden und einem langfristigen Abfall der Leistungsfähigkeit. Dauerhafter Stress kann die Gesundheit und Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

In diesem Seminar geht es darum, das Phänomen „Stress am Lernort Praxis“ theoretisch und praktisch in den Blick zu nehmen und konkrete Maßnahmen als Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen.

Lerninhalte und Ziele:

- Das Phänomen „Stress am Lernort Praxis“ reflektieren und analysieren
- Stresstheorie nach H. Selye
- Stressfreude und Flow-Erleben nach M. Csikszentmihalyi
- Wirksame Selbstführung
- Strategien erfolgreicher Menschen im Umgang mit Stress
- Achtsamkeitsübungen für die eigene innere Ruhe
- Tipps für den Alltag

Zielgruppe:

- Praxisanleitende und Ausbildungsverantwortliche

Lehrform und Methoden:

- Impulsreferate, Kurzfilm
- Fallsituationen analysieren, Gesprächsübungen
- Reflexions- und Feedbackübungen

Teilnehmerzahl: 8 – 15 Teilnehmende

Termin und Ort: nach Absprache (1 – 2 Tage Inhouse; individuelle Gestaltung)

Brigitte Maßem M.A. – Seminare für Führungs- und Fachpersonen im Gesundheits- und Sozialwesen
Gesundheits- und Krankenpflegerin R.N. – B.A. Pflegemanagement – M.A. Erwachsenenbildung
Kontakt: Schützenstraße 33, 54295 Trier – Tel. +49 (0) 151 205 916 38
E-Mail: kontakt@brigitte-massem.de – Webseite: www.brigitte-massem.de