

**Kurskennung:
2018-FB57_02.07**

Was stresst mich wirklich? Ein eigenverantwortlicher Weg im Umgang mit Stress

Veranstungsbeschreibung

Immer dieser Stress. Was steckt dahinter? Und gibt es eine Lösung? Wir alle wissen, wie es sich anfühlt gestresst zu sein und sind immer öfter auf der Suche nach der ultimativen Anti-Stress-Pille, die den Stress sofort beseitigen soll, um uns möglichst schnell wieder einsatzbereit, leistungsfähig und kompatibel zu machen. Doch nur selten – wenn überhaupt – stellen wir uns die Frage: „Was stresst mich wirklich?“

Die Gründe im Außen zu suchen und anderen Menschen bzw. dem Umfeld die Schuld für das eigene Empfinden zu geben, führt nicht zum Ziel. Vielmehr geht es darum, dass der persönlich empfundene Stress in der Individualität des Einzelnen begründet liegt und nur dort von jedem selbst erkannt und geklärt werden kann.

Die Eigenverantwortung zu erkennen und bewusst zu übernehmen, ist darum der erste Schritt und das Ziel dieses gemeinsamen Workshops.

Veranstungsinhalte

- Stressdefinition, Stressphasen, Stressoren und Stressanzeichen
- Erkenntnismethoden: Mental- und Schreibtechnik
- Leichte körperliche Bewegungsübungen
- Übung zur Bewusstwerdung und Veränderung von destruktiven Glaubensmustern
- Entwicklung der persönlichen Resilienz

Veranstungsziele

- Vermittlung theoretischen Grundlagenwissens zum Thema „Stress“
- Erkennung eigener Glaubenssätze und innerer Haltungen als Stressoren
- Erkennen der Eigenverantwortung als Methode zur langfristigen Stressfreiheit
- Vermittlung praktischer Stresslösmethoden zur kurzfristigen Anwendung

Abschluss

Teilnahmebescheinigung

Referent

Marina Kuckertz, begleitende Kinesiologin & systemischer Coach

Zielgruppe

Führungskräfte

Veranstungstermin

02.07.2018

Veranstungsort

Fort- und Weiterbildung für Pflegeberufe der StädteRegion Aachen

Veranstungszeit

09.00 h – 16.00 h

Veranstungsumfang

8 UStd.

Anmeldung

Zur Anmeldung senden Sie uns bitte folgende Unterlagen zu:

- Anmeldeformular

Anmeldeschluss

30.06.2018

Teilnahmegebühr

220,00 €

Anzurechnende Punkte auf diese Fortbildung

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte bei der RbP GmbH

