



© pixabay_balance-6157258

„Besser in Balance bleiben“

Stress reduzieren und Alltagsbelastungen konstruktiv managen

Wohin man hört, fühlen sich Menschen gestresst und überlastet. Das trifft auf die privaten Belastungen zu, natürlich auch auf den beruflichen Kontext, der überwiegend voller fremdbestimmter Herausforderungen ist. Stimmt das wirklich und tun wir genügend für unsere Belastbarkeit?

Nach diesem Seminar gelingt Ihnen Ihr Ausgleich besser: Statt sich durch eigene hohe Ansprüche auszuzeichnen und von vermeintlichen Erwartungen anderer unter Druck setzen zu lassen, bleiben Sie häufiger „die Ruhe selbst“. Mit smarten Selbstcoaching-Tools können Sie in Arbeits- und Lebensbereichen mehr Klarheit gewinnen und unmittelbar Bewältigungsstrategien anwenden, die Sie ein Stück von Ihren Lasten befreien. Die Vorarbeit gegen Stressoren aller Art leisten wir gemeinsam in der Veranstaltung:

- Sensibilisierung und Start-Reflexion
- Wie Dysbalancen entstehen: Wie geraten wir überhaupt in Schiefelage?
- Stress, unser Überlebensmechanismus
- Frühwarnsymptome und Übungen zum situativen Entstressen
- Bestandsaufnahme: Stressoren und Lösungsideen, DISG-Typen
- Strategien: Auf Dauer in Balance bleiben

Zielgruppe: Alle Beschäftigten der Diözese Würzburg

Termin: Dienstag, 07.05.2024, 9:00-16:30 Uhr

Ort: Würzburg, Burkardushaus

Referentin: Andrea Baumgartl-Krabec, Dipl.-Kffr.
Psychologische Managementtrainerin,
ECA-Coach

Kosten: 30,00 € für Beschäftigte der Diözese

Anmeldung: Bis 08.04.2024 beim Fortbildungsinstitut