

Achte auf dich

Beratung bedeutet, viele unterschiedliche Situationen meistern zu können – dies ist meist spannend und mitunter sehr herausfordernd. Wenn eine hohe Anzahl an Beratungen mit Menschen in ganz verschiedenen Lebenslagen stattfindet, ist die persönliche Grenze schnell erreicht. Dieser zweitägige Workshop gibt Ihnen wichtige Strategien gegen Überbelastung und zur bewussten Entspannung mit an die Hand. Dabei werden unter Einbezug von Ihren Erfahrungen mögliche Herangehensweisen sowie praktische Methoden aus dem Bereich der Entspannung und Achtsamkeit erprobt. Denn nur gesund können Berufstätige (im sozialen Bereich) ihren verantwortungsvollen Tätigkeiten in vollem Maße und mit Lebensfreude nachkommen.

Die Seminarthemen im Überblick

- ▶ Sensibilisierung für das frühzeitige Erkennen von eigenen Stresssymptomen: Persönliche Standort- und Ressourcenanalyse
- ▶ Strategien zur Stressvermeidung vor, während und nach der Beratung
- ▶ Notfallplan: Was mache ich, wenn der Stress bereits da ist?
- ▶ Abgrenzung, Achtsamkeit und Entspannung

Ihr Nutzen

Gute Beratung durch einen souveränen Umgang mit Stress: Sie erkennen eigene Anzeichen gesundheitsrelevanter Auswirkungen von Stress sowie deren Ursachen. Sie kennen ihr persönliches Bewältigungsverhalten sowie Ihr persönliches Stresslevel und Ihre Ressourcen. Um psychisch und physisch belastendem Stress entgegen zu wirken, können Sie erlernte Strategien des Selbst- und Zeitmanagements sowie der Entspannung anwenden. Darüber hinaus besitzen Sie die Fähigkeit, stressauslösende Gedanken zu modifizieren und Stress über Achtsamkeit und Genuss zu reduzieren.

Termine

26.03. und 27.03.2020, Dresden

18.06. und 19.06.2020, Dresden

26.11. und 27.11.2020, Dresden

ab 310 Euro

(inkl. 19% USt.)