

Unser Fortbildungsangebot für Sie

Stressmanagement und Strategien gegen Burn out

So bleiben Sie und Ihr Team motiviert und leistungsfähig

Schon unter „normalen Zeiten“ zählen Mitarbeiter*innen in Gesundheitseinrichtungen zu den am stärksten gefährdeten Berufsgruppen für Stress und Burnout. In der Corona-Krise wurden die Belastungsfaktoren nochmals deutlich größer. Das gilt für das pflegende und medizinische Personal, aber auch für Menschen in der Verwaltung, Technik und Organisation.

Inhalt

- Basiswissen zum Thema „STRESS“
- Folgeerscheinungen und mögliche Reaktionen auf „STRESS“
- Das Gegenteil von „STRESS“ = FLOW COPING
- „Anti-Stress“ Strategien
- Motivation und „Glücksforschung“
- RESILIENZ = Wege zu mehr Widerstandskraft
- Selbstcoaching steigert die Selbsterkenntnis
- „BURNOUT“ im ICD-10, neu ICD-11
- Klärung persönlicher Werte und Glaubensmuster
- Gelebte „Achtsamkeit“ als Weg aus der „Stress-Falle“
- Fallbesprechungen und offene Fragen in jeder Einheit

Ziel

In diesem Seminar wird aufgezeigt, wie man zurück zur richtigen Balance findet, seine Resilienz steigert und zum lösungsorientierten Umgang mit stressigen Faktoren zurückkehrt. Wir werden an konkreten Problemstellungen arbeiten und gemeinsam auf ihre Fragen und Herausforderungen eingehen.



Dozent

Andreas Boerger

psychologischer Berater (VFP) und Auditor

Kommunikations- und Trainingsleiter

zertifizierter Coach und Supervisor



Zielgruppe

Für alle Mitarbeiter*innen in Gesundheitseinrichtungen



Kursdauer

8 Unterrichtseinheiten



Teilnehmer

14



Kursgebühr

139,00 € für externe TN



Kontakt und Anmeldung

Fort- Weiterbildung Kliniken Südostbayern AG

0861-705-2382

fortbildung@kliniken-sob.de

Kurstermin	10.10.2024
Kurszeiten	09.00- 16.30 Uhr
Kursort	Bildungszentrum für Gesundheitsberufe Herzog- Friedrich- Str. 6, 83278 Traunstein