

Seminar-Nr. 89522

Energie statt Stress

Termin

12.07.2023 - 13.07.2023 , 14 Stunden

Zielgruppe

Diese Veranstaltung richtet sich vornehmlich an die juristischen Nachwuchskräfte der Landesverwaltung.

Inhalte

- Die Stress-Dynamik: Was ist eigentlich die wirkliche Ursache von Stress?
- Meinen Stressoren auf der Spur: Vom Umgang mit destruktivem „Gedankenlärm“ und überhöhten Ansprüchen
- Reflektieren statt Röcheln: Konstruktiver Umgang mit Arbeitsdruck und Leistungserwartungen
- Selbststärkung: So stärken Sie durch Stressmanagement Ihr Selbstwertgefühl
- Innehalten und sich Gutes tun: Mobilisieren Sie Ihre Kraftquellen und Ihre Selbstfürsorglichkeitskompetenz
- Stressabbau über den Körper: einfache Atem- und Körperübungen fürs Büro
- Tipps & Tools: Hilfreiche Methodensammlung zum Abbau von akutem und langfristigem Stress
- Die Lösung lauert überall: Antworten auf Praxisfragen finden

Ziele und Methoden

- Stresssituationen frühzeitig erkennen und chronisches Stressverhalten reflektieren und entschärfen
- einfache Techniken erlernen, um Stress aktiv abzubauen, um Energie zu erhalten, Kraft zu schöpfen und etwas für die Gesundheit zu tun

Vortrag, Gruppenarbeit, Diskussion, Entspannungsübungen

Zusätzliche Hinweise

Nur buchbar für Beschäftigte der Landesbehörden in Schleswig-Holstein.
Diese Veranstaltung wird von KOMMA durchgeführt.

Referent/-in

Kirsten Jule Lawall, Dipl.-Psych., Profitraining



Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel

