



Aktiv mit Dauerbelastung und Druck umgehen (Web-Seminar)

Seminarnummer: 2021 Q335 SF

Termin: 26.02.2021

Ort: Home Offices, Arbeitsplatz

Trainer: Antje Matull

Zeiten: 10:00 Uhr, Ende: 11:30 Uhr (Dauer 90min)

Pausenzeiten: keine



Lernziele:

Die Teilnehmer*innen identifizieren belastende Situationen und finden so aktiv konstruktive Lösungen für sich

Inhalt:

- Ich im Team der Gesamtsituation
- Gruppendynamische Prozesse
- Rollenverständnis und Erwartungshaltung
- Elemente der Resilienz
- Entlastende Kommunikation
- Handlungsmöglichkeiten in Systemen

Methodik und Ablauf:

Nach der Vorstellung von Dozent/in und Teilnehmer/innen erwartet Sie ein kompetenter visualisierter Fachvortrag zum Thema.

Sie haben die Möglichkeit sich aktiv zu beteiligen. Dazu wird Ihnen die Chatfunktion zur Verfügung gestellt, bei der Sie während des Vortrages Kommentare und kurze Fragen stellen können. Der Fachvortrag wird ggfs. durch Meinungsabfragen des/der Dozenten/in aufgelockert.

Nach dem Fachvortrag oder jeweils nach geeigneten Inhaltsabschnitten gibt es für Sie die Möglichkeit, entweder mündlich über das Mikrofon oder über das Tool „Fragen und Antworten“, Fragen an den/die Dozenten/in zu stellen.

Technische Voraussetzungen:

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Mikrofon und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Web-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Web-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Web-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Web-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).