

## Aktiver Umgang mit Druck und Dauerbelastung

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q124 SF

### Nutzen und Ziele

---

Der Arbeitsalltag ist heute stark geprägt von steigenden Anforderungen, Zeit- und Leistungsdruck. Um Dauerbelastung und Stress entgegenzuwirken, ist es entscheidend, belastende Situationen zu erkennen und aktiv zu verändern. Dabei handelt es sich nicht um ein klassisches Entspannungsseminar, sondern um einen praxisorientierten Ansatz zur aktiven Stressbewältigung.

#### Ihr Nutzen

- Sie können Ihre eigene Rolle und Situation im Team analysieren.
- Sie erkennen eigene Handlungsmöglichkeiten zur Verbesserung der Arbeitssituation.
- Sie erarbeiten entlastende Kommunikationsmöglichkeiten und Konfliktlösungsstrategien.
- Sie kennen Grundelemente der Resilienz.
  
- Die eigene Rolle und Position im Team und der Gesamtorganisation
- Identifikation von Stressoren und Belastungselementen
- Eigenes Rollenverständnis und fremde Erwartungshaltung
- Elemente der Resilienz
- Handlungsoptionen in belastenden Arbeitssituationen
- Entlastende Kommunikationsmöglichkeiten
- Handlungsmöglichkeiten in sozialen Systemen

## Aktiver Umgang mit Druck und Dauerbelastung

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q124 SF

Zielgruppe

Termin 23.09 bis 24.09.2024

Tagungsstätte Premier Inn Köln City Mediapark  
Hansaring 97 , 50670 Köln  
E-Mail: Events.KoelnCityMediapark@whitbread.com

Dozent\*innen Robert Stranz

Teilnahmegebühr 750,00 EUR ohne Ü/VP

Seminarzeiten Montag 10:00 Uhr - 17:00 Uhr  
Dienstag 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Pausenzeiten 10:30 - 10:45 Uhr Kaffeepause  
12:30 - 13:30 Uhr Mittagspause  
15:00 - 15:15 Uhr Kaffeepause

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie, die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.