

Aktiver Umgang mit Druck und Dauerbelastung

Veranstaltungs-Nr. 2024 Q124 SF

Nutzen und Ziele

Der Arbeitsalltag wird zunehmend von Arbeitsverdichtung, Zeit- und Leistungsdruck bestimmt. Um Dauerbelastungen und Druck entgegen zu wirken, gilt es, belastende Situationen zu identifizieren und diese aktiv verändern. Es handelt sich nicht um ein regeneratives Anti-Stressseminar.

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 ACOM Hotel Köln
Hansaring 97 , 50670 Köln
E-Mail: alexandra.rowold@acomhotels.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.