



Thema: Gestresst und trotzdem nett

VA-Nr.: K 010.11/24-01

Bereich: Soziales und Jugend

Belastungen des Arbeitsalltags und auch die des eher privaten Umfeldes werde oft als Stress wahrgenommen.

Das Gleichgewicht ist gestört zwischen den Anforderungen an uns und unseren subjektiven Möglichkeiten, damit umzugehen. Wir fühlen uns gestresst.

Doch unser Anspruch an uns selbst und der anderer an uns ist: Bleibe nett.

„Bleibe nett“TM bezeichnet hier die Fähigkeit, im Kontakt mit Vorgesetzten, Kolleginnen und Kollegen oder mit dem Bürger angemessen und wirkungsvoll zu reagieren, um den gestellten Aufgaben/Anforderungen gerecht zu werden oder kurz, um die Arbeit zu schaffen.

Das Ganze dann z. B. freundlich, sicher, schnell, konzentriert, pünktlich, kollegial, sorgfältig.

Wie schaffen wir das, nett zu bleiben zu all denen, mit denen wir zu tun haben?

Das Seminar vermittelt Einblicke in die Stressbewältigung; die Teilnehmenden erlernen ausgewählte Techniken und Methoden, um es zu schaffen, nett zu bleiben.

SCHWERPUNKTE:

- Was mich belastet?
- Wie ist das mit meinem persönlichen Belastungs-Level?
- Zusammenhänge erkennen und verstehen: Wie ist die Situation um mich und wie wirkt sie auf mich?
- Bewältigungsstrategien kennen und die passende für sich finden
- Wenig Zeit und viel zu tun – Etwas Zeit- und Selbstmanagement
- Mein persönlicher Notfall-Koffer
- Wie bleibe ich nun nett – mit persönlichen Strategien zum Ziel
- Wenn nichts mehr geht – wohin mal schnell mit den Emotionen

NUTZEN:

- Sich persönlich sicherer fühlen
- „Zugriff“TM auf die eigenen „Ressourcen“TM behalten in angespannten Arbeitssituationen
- Gelassenheit auch in schwierigen Situationen gewinnen/behalten
- Mehr Erfolg
- Sicherheit gewinnen, im Umgang mit anderen

DOZENT:

Joachim Hartmann, Dipl.-Phil., Betriebswirt (VWA)

ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum: 03.04.2024

Zeit:

9:00 - 16:00 Uhr

Seminarort: Institutsgebäude Magdeburg
Albrechtstr. 7



39104 Magdeburg
Raum: Raum siehe Aushang

Veranstalter: SIKOSA e.V.
Katrín Wille
0391 56540-31

Preis Mitglieder: 169 Euro

Preis Nichtmitglieder: 249 Euro