

Soziale Kompetenzen und Stressmanagement

Bildungsziel

Hast du oft das Gefühl, nicht verstanden zu werden? Wie gut kannst du dich abgrenzen? Willst du wissen, wie klare Kommunikation funktioniert und wie deine innere Haltung mit Stress in Verbindung steht? Stress entsteht dann, wenn du dich der Situation nicht mehr gewachsen fühlst. Stärke deine social Skills und vermindere damit dein Stresserleben.

Inhalte

Die Teilnehmer erlernen in dieser Fortbildung folgende Inhalte:

- ✓ Was ist Stress
- ✓ Was bewirkt Stress
- ✓ Auswirkungen deiner Gedanken
- ✓ Umgang mit Erwartungen
- ✓ Einführung in das Thema Resilienz
- ✓ Persönliches Anti-Stress-Handbuch
- ✓ Kommunikation
- ✓ Abgrenzung
- ✓ Zeitmanagement
- ✓ Modell zum Selbstmanagement
- ✓ Ressourcen entdecken
- ✓ Zustandsmanagement

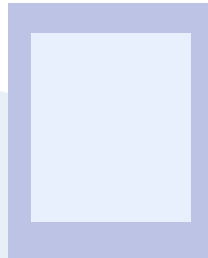
Zielgruppe

Einrichtungsleitungen, Pflegedienstleitungen, Pflegekräfte

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

Soziale Kompetenzen und Stressmanagement

Dozent



Herr Daniel Filser

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Seminarort

KWA Bildungszentrum München, Bayerwaldstraße 11, 81737 München

Teilnahmegebühren

160,00 €

inkl. Kaffee, Getränke und Mittagessen

Dauer

1 Tag

Termin

Freitag, 24.03.2023
von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Kontakt

**Kuratorium Wohnen im Alter gAG
KWA Bildungszentrum München**

Bayerwaldstraße 11
81737 München

T 089 / 6734600
M fortbildung-muenchen@kwa.de

Anmeldung

Bewerben Sie sich online unter
www.kwa-bildungszentrum.de

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT