Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Postfach 12 03 20
90332 Nürnberg

Teilnahmekosten
Tagessatz: 980 €
zzgl. 7% MwSt. plus Reisekosten
max. 14 Personen

Struktur:
ein Tag vor Ort

Information:
Dorothea Geiger-Pieger
0911 9354 413
geiger-pieger@diakonie-bayern.de

Organisation:
Annette Wachsmann
0911 9354-418
wachsmann@diakonie-bayern.de

cristian-palmer-1311145-unsplash

Diakonisches Werk Bayern
Diakonie.Kolleg.
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Tel. 0911 93 54-411
www.diakonie-bayern.de
www.diakoniekolleg.de

Diakonie.Kolleg.
Ihr diakonisches Kompetenznetzwerk für Bildung & Beratung

Diakonie
Bayern

Balance halten - aktive Selbstführung und Stressmanagement

Inhouse-Angebot

Situation:
Ein Tag für alle, die Ihre Work-Life-Balance und ihr Stressmanagement verbessern möchten. In einem sicheren und geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten werden erste Anzeichen von Selbstüberforderung und Erschöpfung vermittelt und eigene Stressauslöser kennengelernt. Die Teilnehmer entwickeln neue Strategien zur Stressbewältigung, lernen ihre Stresskompetenz zu stärken und einen entspannten und achtsamen Umgang mit sich selbst.

Inhalt:
Sie fühlen sich erschöpft und überfordert, Ihr Alltag ist geprägt durch Hektik und Zeitdruck, Ihre Regenerationsphasen scheinen immer spärlicher zu werden?
Mit aktiver Selbstführung und Ihrem eigenen Stressmanagement können Sie rechtzeitig gegensteuern.

- Anzeichen und Ursachen von Erschöpfung erkennen lernen
- Stressauslöser analysieren
- Strategien zur Bewältigung von Stress entwickeln
- eigene Ressourcen bewusster wahrnehmen und einsetzen
- Entspannungsübungen lernen

Nutzen:
Sie entwickeln eigene Strategien zu Stressbewäl-tigung, lernen ihre Stresskompetenz zu stärken und damit einen entspannten und achtsameren Umgang mit sich selbst.

Methoden:
Theoretischer Input, Einzel- und Gruppenarbeit, Übungen für den Alltag, Erfahrungsaustausch

Teilnehmer*innen:
maximal 14 Personen

Referentin:

Annette Kuhr
Kommunikationsfachwirtin, Profile Dynamics®
Beraterin, psychologisch systemische Beraterin,
Coach und Mediatorin, DBVB zertifizierter Coach
für Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe

Anmeldung 21/207
Balance halten - aktive Selbstführung und Stressmanagement

Online-Anmeldung: www.diakoniekolleg.de

……
Name Vorname

……
Funktion

……
Dienststelle/Einrichtung/Rechtsträger

……
Straße

……
PLZ, Ort

……
Telefon Fax

……
E-Mail

……
E-Mail (privat)

Rechnung an:
❑ Dienststelle ❑ Privatadresse

❑ Es gelten die AGB des Diakonie.Kolleg. Bayern: www.diakoniekolleg.de/agb

(Datum, Unterschrift, Stempel)

Privatadresse für Rechnung: