

Umgang mit Druck und Stress

Der Druck im Berufsleben nimmt zu: Die Anforderungen steigen und die Zeit wird knapper. Die Belastung nimmt zu, wenn auch noch Erziehungs- und Betreuungsaufgaben dazu kommen. Druck und Stress beeinträchtigen das Leistungsvermögen. Die Folgen sind Unlust, Müdigkeit und Erschöpfung, im schlimmsten Fall bis zum Burnout.

Lernziele

Sie kennen und respektieren Ihre Belastungsgrenze. Sie stellen keine überzogenen Anforderungen mehr an sich und lassen sich von fremden überzogenen Anforderungen nicht mehr unter Druck setzen. Sie entwickeln Strategien, wie Sie in Stresssituationen gelassener reagieren können.

Inhalte

- Umgang mit Druck und Belastungen im Alltag
- Welche Anforderungen und Erwartungen lösen Druck aus?
- Eigene Ressourcen und Grenzen kennen
- Tipps und Tricks zur Bewältigung von Druck- und Stresssituationen

Methoden

Die Theorien und Methoden basieren auf einem ressourcenorientierten, systemischen Verständnis. Einzel- und Gruppenarbeiten.

Dauer

1 Tag, von 9 bis 17 Uhr

Datum

Dienstag 23. November 2010

Ort

Peripher, Zweierstrasse 176, Zürich www.peripher.ch

Kosten

Fr. 650.- inkl. Kursmaterial, Mittagessen, Pausenverpflegung und Getränke

Leitung

Irmgard Keiser, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologin
Trix Angst, dipl. Psych. FH, Arbeits- und Organisationspsychologin

Information und Anmeldung

seminare@trixangst.ch
Telefon 043 233 83 93