

2024-K(15)

Konflikte, Umgang mit Druck und Stress, Wertschätzende & klare Kommunikation



DURCHFÜHRENDE

Annett Grimm (Psychologische Beraterin/Coach, Beraterin für Mobbingprävention und Konfliktmanagement, Dozentin in der Erwachsenenbildung)

Arbeitsort: Neubrandenburg sowie im gesamten Bundesland Mecklenburg-Vorpommern

INTENTION

Vorbeugung / Prävention psychischer Erkrankungen bei Erwachsenen, durch die Stärkung der Resilienz und die Sensibilisierung zum achtsamen Umgang mit der eigenen Persönlichkeit. Konflikte, Druck und Stress im Arbeitsalltag führen uns oft an oder über die eigene psychische Grenze der Belastung, durch gezielte Selbstfürsorge und eigenverantwortlichem Stressmanagement können wir glücklicher und gesund mit den Herausforderungen des Lebens umgehen.

ZIELGRUPPE

Erwachsene

ZIELE

Die Teilnehmer*innen sollen sich nach diesem Workshop mental gestärkt fühlen und die Erkenntnis gewinnen, dass sie selber einen entscheidenden Beitrag leisten können, um mit mehr Gelassenheit und Leichtigkeit ihren Arbeitsalltag zu bestreiten und somit ein glücklicheres Leben zu führen. Die erlernten Inhalte sollen die Teilnehmer*innen befähigen, sich weiterhin eigenverantwortlich mit ihrer Persönlichkeit auseinanderzusetzen und achtsam die Selbstfürsorge zu betreiben.

INHALT

Erarbeitung bestehender Verhaltensmuster der Teilnehmer*innen in Hinblick auf die eigene Resilienz und das eigene Mindset. Darstellung des Zusammenhangs zwischen eigenen Werten, Bedürfnissen, Glaubenssätzen, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und einem gesunden Stressmanagement. Einfluss unserer Gedanken auf unsere Emotionen und unsere Handlungen. Handlungsstrategien im Umgang mit Konflikten, Druck und Stress sowie Grundlagenvermittlung der gewaltfreien Kommunikation.

METHODIK

Interaktive Gruppenarbeit, Gesprächsrunden, Partner- und Kleingruppenarbeiten.

NACHHALTIGKEIT

Die Teilnehmer*innen sind nach diesem Workshop motiviert und befähigt, die erworbenen Fähigkeiten anzuwenden. Zur Stabilisierung und Vertiefung des Wissens erhalten sie entsprechende Unterlagen.

DAUER

Weiterbildung: 8 Stunden (TN max. 15 Personen)