

Mit Druck souverän umgehen Gelassenheit ermöglichen, Handlungsfähigkeit erhalten

Hohe Erwartungen, anspruchsvolle Ziele, Konkurrenzdruck, Chaos, Zeitnot, Konflikte, notwendige Entscheidungen – potentielle Ursachen für Druck und psychische Belastung gibt es (nicht nur) im Arbeitsalltag genug. Zu „äußeren“ Verursachern kommen „innere“ Faktoren: unsere eigenen Anteile am Geschehen, Wünsche und Widerstände, sowie die persönlichen Möglichkeiten und Grenzen mit stressvollen Situationen gut umgehen zu können. Wann entsteht Druck? Was löst wiederum er aus, was sind die Folgen? Und wie lassen sich typische Verläufe auflösen, wie eine gute Gelassenheit entwickeln?

Dieses Seminar bietet hierzu Hintergrund-Theorien und Methoden aus der Psychologie, Raum zur Selbstreflexion und guten Erfahrungsaustausch. Sie haben Gelegenheit, Ihren eigenen Druckauslösern auf die Spur zu kommen, um diese zu vermindern bzw. gänzlich abstellen. Dort wo Druck sich nicht vermeiden lässt, erhalten Sie Unterstützung für einen langfristig souveräneren Umgang mit und in belastenden Situationen.

Weitere Inhalte:

- Was ist Druck, wie entsteht er?
- „Des einen Freud, des anderen Leid...“, das subjektive Empfinden in Drucksituationen – also einfach anders denken? Vom bewussten Umgang mit Gefühlen und Impulsen.
- Einstellungen, Werte und Überzeugungen, der persönliche Typus, die Prägungen unseres Lebens – was braucht seinen Platz, was ist hilfreich, was hinderlich?
- Spannungen auflösen – kognitiv, emotional und körperlich.

Referentin: Anke Deiß, Dipl.-Pädagogin, Unternehmensberaterin, Trainerin und Coach

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Termin: Donnerstag, 23. Mai 2019

Dauer des Seminars: 9.30 bis 17.30 Uhr

Ort: Augustinus-Gemeindehaus, Gemeindehausstraße 7,
73525 Schwäbisch Gmünd

Kosten: 65,- Euro