



Belastungen gekonnt kontern

Das Yin und Yang im Berufsalltag anwenden

Im Alltag strömen vielfache Anforderungen gleichzeitig auf einen ein: den Arbeitsaufgaben und Leitungsanweisungen gerecht werden, ungeplante Herausforderungen gewachsen sein, gesund, leistungsbereit und kundenorientiert bleiben und und und... Was als Belastungen empfunden wird, kann durch eine funktionierende Kommunikationskultur im Unternehmen gemeistert werden. Dazu ist jeder ein Stück verantwortlich.

Belastung ist das Ergebnis einer Vielzahl von außen auf den Menschen einwirkender Einflüsse. Wir haben dabei gelernt, eine Menge auszuhalten. Aber wo führt das hin? Jeder Mensch ist einzigartig und hat ganz individuelle körperliche, psychische oder soziale Voraussetzungen. Daher empfindet und reagiert jeder Mensch in Zeiten großer Belastung anders.

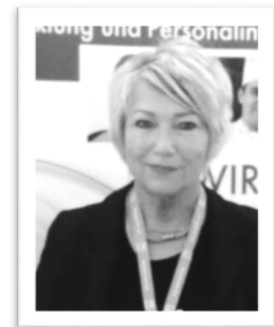
Mit Hilfe verschiedener Bewältigungsstrategien und Kommunikationstechniken können Sie sich gezielt vor starker Beanspruchung im Berufsalltag schützen und lernen mit Kunden und Mitarbeitern so wertschätzend zu kommunizieren, wie Sie mit sich selbst umgehen sollten.

Inhalte

- Belastung und Beanspruchung im Berufsalltag
- Persönliche Strategien zum Umgang mit Belastung entwickeln
- Techniken der Gesprächsführung verinnerlichen und nutzen
- Perspektivwechsel erzeugt Stimmungswechsel
- Wertschätzend kommunizieren, aber wie?
- Unterstützung aus dem Team holen, für das Team da sein

Zielgruppe: alle Interessierte

Methoden: Vortrag, Plenumsdiskussion, Gruppenarbeit



Ihre Ansprechpartnerin:
Heidi Buchfink

0381 444 380 03
buchfink@adwi.de



Ihr Dozent:
Holger Eggert

Termin	Veranstaltungsort	Zeit
17.10.2018	Doberaner Straße 112, 18057 Rostock	09:00 – 16:30 Uhr
Seminargebühr: 185,00 € , Förderung durch Bildungsscheck möglich Im Preis enthalten sind Seminarunterlagen, Zertifikat und Pausengetränke		
Anmeldungen (bitte Vor- und Zunamen):		
Unternehmen (Stempel)	E-Mail-Adresse	
Ort, Datum	Unterschrift	