

Psychische Widerstandskraft im Berufsalltag verbessern

Wie Sie die eigene Resilienz stärken und die erworbene Fähigkeit für Ihr Team einsetzen können



Psychische Widerstandskraft im Berufsalltag verbessern

Schwierige Situationen sind im Berufsalltag im Gesundheitswesen allgegenwärtig und können psychisch und emotional belasten.

In diesem Seminar werden verschiedene ressourcen- und lösungsorientierte Möglichkeiten der Selbstregulation erklärt und ausprobiert. Ausserdem erkunden die Teilnehmenden die eigenen Ressourcen, ihre bereits vorhandenen Fähigkeiten im Umgang mit Herausforderungen und wie sie diese im beruflichen Alltag noch besser einsetzen können.

Die neuen Erkenntnisse aus dem Seminar helfen auch im Umgang mit Herausforderungen in Teams.

Zielgruppe

- Führungspersonen
- Team- & Gruppleiter/ -innen

Voraussetzungen

Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit: Das Seminar lebt auch von den Ressourcen und Erfahrungen der Teilnehmenden.

Handlungs- kompetenzen

Sie handeln selbstverantwortungsvoll und bewusst, auch in belastenden Situationen und Lebensphasen. Sie erkennen Ressourcen und aktivieren diese, probieren verschiedene Instrumente zur Selbstregulation bei mentaler oder psychischer Belastung aus und lernen diese kennen. Zudem entwickeln Sie eine wertschätzende innere Haltung gegenüber den eigenen inneren Widerständen und Konflikten.

| | |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inhalte | <ul style="list-style-type: none"> • Einführung ins Thema Resilienz • Die eigene Resilienz verbessern: <ul style="list-style-type: none"> • Selbsterkenntnis: Zufriedenheit, Ressourcen, Werte • Selbstregulation mithilfe von Achtsamkeit und verschiedenen Methoden • Innere Konflikte erkennen und damit umgehen • Die Resilienz meiner Mitarbeitenden fördern: <ul style="list-style-type: none"> • Überlastung erkennen • Interventionsmöglichkeiten • Team-Ressourcen eruieren und nutzen |
| Methoden | Der Unterricht ist nach den Grundsätzen der Erwachsenenbildung gestaltet. Methodische Arbeitsweise: Kurzreferate, Plenumsdiskussionen, Einzel- und Gruppenarbeiten. Die eigenen Fragestellungen aus der beruflichen Praxis werden miteinbezogen und diskutiert. |
| Hinweise | Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung gehen zu Lasten der Teilnehmenden. |
| Dozierende | Fachpersonen mit ausgewiesener Weiterbildung und fundierter Praxis. |
| Abschluss | Die Teilnehmenden erhalten eine Bestätigung von H+ Bildung. |
| Dauer | 3 Tage |
| Kosten | CHF 1'350.– Seminarkosten inkl. Onlinedokumentation, ohne Unterkunft und Verpflegung |
| Lernzeit | 3 Tage Präsenzlernzeit, individuelle Selbstlernzeit (Empfohlen: 30 Min. täglich) |

Daten

Die Unterrichtstage sind auf unserer Webseite publiziert.
<https://hplus-bildung.ch/pwb>



AGB / Datenschutz

Lesen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen und
unsere Datenschutzerklärung unter: www.hplus-bildung.ch/agb



Informationen

Weitere interessante Seminare finden Sie auf unserer Webseite
www.hplus-bildung.ch