

Psychische Widerstandskraft im Berufsalltag verbessern



Psychische Widerstandskraft im Berufsalltag verbessern - PWB

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, 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- & Gruppelleiter/ -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 emotionaler Belastung aus und lernen diese kennen. Zudem entwickeln Sie eine wertschätzende innere Haltung gegenüber den eigenen inneren Widerständen und Konflikten.

Inhalte

- Einführung ins Thema Resilienz
- Die eigene Resilienz verbessern: Selbsterkenntnis: Zufriedenheit, Ressourcen, Werte
- Selbstregulation mithilfe von Achtsamkeit und verschiedenen Methoden
- Innere Konflikte erkennen und damit umgehen
-
- Die Resilienz meiner Mitarbeitenden fördern: 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 Präsenzlernzeit, individuelle Selbstlernzeit (Empfohlen: 30 Min. täglich)

Kosten

CHF 1350.–

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