

Gelassen und sicher in stressigen Zeiten

Der berufliche Alltag hält jede Menge Belastungen für uns bereit: hohes Tempo, Leistungsverdichtung, eine Vielzahl von Kontakten und Kommunikationsaufgaben, kurze Reaktionszeiten und Fremdsteuerung durch multimediale Beanspruchung etc.

Hinzu kommen Ärger und andere negative Emotionen.

Wie schaffen es Menschen, trotzdem ruhig und gelassen zu bleiben? Einige haben sogar besonders schwierige Bedingungen, kommen aber unbeeindruckt zu guten Ergebnissen? Wie eine Lotusblüte lassen sie Schädliches abperlen und schaffen es gleichzeitig, "Nährstoffe" und Positives aufzunehmen. Lässt sich dieses Prinzip auf den Arbeitsalltag übertragen?

Im Seminar werden Wege vorgestellt, sich diesen Lotuseffekt zu verschaffen.

Wesentliche Inhalte:

- Arbeitszufriedenheit und Arbeitsbelastung
- Lotus oder Teflon? - der Umgang mit negativen Emotionen
- Stressbewältigung und Stressvermeidung
- Stark trotz schwerer Bedingungen: Resilienz
- Grundhaltungen der Resilienz
- Achtsamkeit und Selbstpflege
- Kühler Kopf in hitzigen Gesprächen
- Souverän oder verstrickt - das eigene Verhalten besser verstehen
- Leistungsblockaden erkennen und auflösen
- Erkenne dich selbst - oder: Warum regt der mich so auf?
- Neue Sichtweisen für die innere Gelassenheit
- Das eigene Verhalten steuern
- Konstruktiv reagieren.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt und garantiert eine intensive Arbeitsatmosphäre!

Seminarinformationen

Kategorie:

Referenten:

-

Herr Dipl.-Psych. Christian Oberberg Trainer - Berater - Coach, Geschäftsführer, LOGO, Gesellschaft für Schulung und Beratung GbR

Termin(e)

19.02.2025, 09:30 bis 17:00 Uhr

(



noch 12 freie Plätze)

Veranstaltungsort: Die Wolfsburg / Kath. Akademie im Bistum Essen

[Für diesen Termin anmelden](#)

23.09.2025, 09:30 bis 17:00 Uhr

(



noch 12 freie Plätze)

Veranstaltungsort: Die Wolfsburg / Kath. Akademie im Bistum Essen

[Für diesen Termin anmelden](#)

Fortbildungspunkte für beruflich Pflegende:

8 Punkte

Teilnahmegebühr

325 EUR für Mitglieder des BBDK

425 EUR für Nichtmitglieder

Die Teilnahmegebühr wird nach Erhalt der Rechnung fällig. Sie beinhaltet bei Präsenzseminaren die Pausengetränke, ein Mittagessen und eine Kaffeepause am Nachmittag.

Die Teilnahmegebühr für den zweiten Teilnehmer aus einem Krankenhaus verringert sich um 10 %, ab dem dritten Teilnehmer um 20 %.

Bei einem Rücktritt bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn entstehen keine Kosten. Erfolgt eine Abmeldung später, ist der gesamte Betrag zu entrichten. Selbstverständlich ist eine Vertretung des angemeldeten Teilnehmers möglich.

Weitere Termine werden im Laufe des Jahres veröffentlicht.

[Zurück](#)