

# **Kraft schöpfen für den Klinikalltag - Umgang mit Druck, Stress, Sorgen und Ängsten**

Auch schon vor Corona hat der Alltag im Krankenhaus regelmäßig viel Kraft gekostet. Personalmangel, Zeitdruck, Überbelegung und Dauerbelastung führen die Leitung, Mitarbeiter und Teams oft an ihre Grenzen. Da die Rahmenbedingungen meist akzeptiert werden müssen, bleibt die Frage, wie Menschen sich ihre Arbeit erleichtern können. Im Fokus stehen der bewusste Umgang des Einzelnen mit sich selbst sowie die motivierende Kommunikation mit dem Team.

Der erfahrene Berliner Kommunikations-Trainer und Coach Wolf-Dietrich Groß führt die Workshop-Teilnehmer\*innen hin zu konstruktiver und selbstkritischer Betrachtung ihrer Arbeitssituation. Er bietet ungewöhnliche, praxistaugliche Ideen für die Gestaltung eines kraftvollen Alltags, die den Umgang mit Sorgen, Druck und Stress verbessern können, so dass sich das Team motiviert durch den Tag führen und Erschöpfung vermeiden lässt.

## **Inhalte des Seminars:**

- Die Kraft der Selbstmotivation entdecken
- Die Gegenwart nutzen
- Individualität respektieren
- Schubladen vermeiden
- Über Beziehung führen
- Mit Emotionen umgehen
- Gedankliche Sackgassen identifizieren
- Der Lähmungsfalle entkommen
- Palme im Wind sein statt Fels in der Brandung.

## **Seminarinformationen**

### **Kategorie:**

Präsenz-Seminare, Persönlichkeitsentwicklung

## Referenten:

- 

Herr Wolf-Dietrich Groß Kommunikations-Trainer, Coach

## Seminar anfragen

Dieses Seminar können Sie als INHOUSE-Veranstaltung buchen.

[Jetzt anfragen](#)

## 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](#)