

Termin:

06.10.2022

Online via Zoom (max. 15 Teilnehmer)

Stress und Resilienz –

Souverän und mit Besonnenheit Herausforderungen und Stress im Alltag begegnen können

Wat den een sein Uhl is den annern sein Nachtigal!

Wir Menschen sind tatsächlich sehr unterschiedlich und deshalb ist für den einen etwas herausfordernd, was für den anderen relativ einfach zu bewältigen ist.

Die Einsicht in diese Tatsache leitet den Workshop, der sich mit den Stressreaktionen und den individuellen als auch allgemeinen Verarbeitungsmechanismen der Teilnehmer*innen beschäftigen wird. Davon ausgehend werden für die Teilnehmer*innen Strategien entwickelt, um besser im Alltag mit Stress umgehen zu können. Individuell als auch als Team.

Wir laden Sie ein anhand von Micro-Inputs, strukturierten Übungen, Tipps und Anregungen die Situationen, die Sie im Zusammenhang mit Stress beschäftigen zu reflektieren, sich mit anderen austauschen, Impulse zu erhalten und neue Ideen zu sammeln. Nehmen Sie sich aktiv ein wenig Zeit für sich selbst. An diesem Tag geht es um Sie!

Dabei geht es um:

1. Überblick über die Entstehung von Stress und der Sinn von Stress
2. Dynamiken von Stress verstehen
3. Die eigene Wahrnehmung von Stress schärfen, um gut gerüstet zu sein
4. Das eigene Stresserleben (innere Helfer, Unterstützer, Antreiber)
5. Entwicklung von ersten Ansätzen, um mit Stress gut umgehen zu können
6. Copingstrategien im Umgang mit Stress
7. Die eigene Resilienz aufbauen und erweitern

Management-Seminar – Tagesablauf : 10.00 – 16.00 Uhr (via ZOOM)

Teilnehmergebühr:

180,00 € für Mitglieder* (Mitglieder des DVLAB können pro Kalenderjahr zwei Management –Seminare oder Einrichtungsbesichtigungen kostenlos in Anspruch nehmen.)

240,00 € für Nichtmitglieder

Seminarleitung:

Dr. Kai Hochscheid



Dozent an verschiedenen Bildungseinrichtungen für Pflege und an der Leuphana Universität
Unternehmensberater für den Gesundheits- und Sozialbereich

Management-Seminar Stress und Resilienz –

Souverän und mit Besonnenheit Herausforderungen und Stress im Alltag begegnen können

06.10.2022 **Online via Zoom** max. 15 Teilnehmer

Hiermit melden wir folgende Teilnehmende verbindlich an:

1. Person

DVLAB - Mitglied

Name, Vorname

Funktion

Einrichtung bzw. Rechnungsanschrift

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

2. Person

DVLAB - Mitglied

Name, Vorname

Funktion

Straße

Telefon / Telefax

E-Mail Adresse

Hinweise zur Anmeldung:

Die Anmeldung erfolgt ausschließlich schriftlich bei der:

DVLAB – Service GmbH
Bahnhofsallee 16, 31134 Hildesheim
Tel: (0 51 21) 289 28 72
Fax: (0 51 21) 289 28 79
E-Mail: info@dvlab.de

Mitglieder des DVLAB können pro Kalenderjahr zwei Management-Seminare oder Einrichtungsbesichtigungen kostenlos in Anspruch nehmen. Für Nicht-Mitglieder gilt die ausgewiesene Teilnehmergebühr. Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Buchungsbestätigung. Die Anmeldungen werden nach Reihenfolge der Eingänge berücksichtigt. Die Veranstaltungsgebühr ist nach Erhalt der Rechnung zu begleichen.

Stornierung:

Bei Stornierung der Teilnahme bis zu 7 Tage vor der Veranstaltung werden 60 % der Veranstaltungsgebühr zurückerstattet. Danach oder bei Nichterscheinen des Teilnehmers ist die gesamte Veranstaltungsgebühr fällig. Es kann ein Ersatzteilnehmer gestellt werden. DVLAB-Mitglieder müssen ihre Teilnahme für kostenfreie Angebote mindestens 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn bei der DVLAB Bundesgeschäftsstelle stornieren. Im Falle der Unterlassung gilt die gebuchte Veranstaltung als in Anspruch genommen. Es kann kein Ersatzteilnehmer gestellt werden.

Ich habe die Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und erkenne diese ausdrücklich an.

Datum

Unterschrift

Datenschutzerklärung

Wir verarbeiten Ihre Daten gemäß der EU-DSGVO (EU-Datenschutzgrundverordnung) Art. 6 Abs. 1 lit.f. Mit der Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre Daten für den Zweck der Anmeldung zum Management Seminar gespeichert und verarbeitet werden.

- Ich bin damit einverstanden**, dass auf der Teilnehmerliste mein Name, Funktion, Dienststelle und Ort der Dienststelle genannt werden und dass diese Daten ausschließlich für tagungsbezogene Zwecke verwendet werden.

Verantwortlich im Sinne der DSGVO ist der DVLAB Service GmbH als Veranstalter. Sie können sich bei allen Fragen zum Datenschutz direkt an unseren Datenschutzbeauftragten wenden: Tel. +49 551 900 36 52 3, E-Mail: alexander.eilert@cyinfo.com