

Stress-Immunsierungs-Training

Ein Seminar für Jedermann, besonders mit Leitungsaufgaben! Was bei dem einen belastender Stress ist, wirkt beim anderen als lockende Herausforderung, die alle Reserven heraus kitzelt. Nach kurzer Reflexion über Wesen und Unwesen von Stress werden Werkzeuge vermittelt, wie jeder selbst seine eigenen Stress-Eigenschaften reflektieren kann.

Die Kompetenz die eigenen Stress-Schalter bewusst zu erkennen und zu handhaben wird erarbeitet. Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie konstruktiv und zielgerichtet in Stresssituationen reagiert werden kann.

Inhalte:

- Stress allgemein
- Mein Stress
- Stress-Schalter
- Handhaben von Stress
- Leistungsfähig dank positivem Stress

Referent: Dipl. Oecotrophologe **(FH)** Sascha Kühnau, **QM** Auditor und **Koch für alle Fälle**, Berlin

Teilnehmer: Hausleitungen, Pflegedienstleitungen, Hauswirtschaftsleitungen, Pflegefachkräfte, Küchenleitungen und Hygienebeauftragte

Termin: 03.03.2017, in der Zeit von 08.30 - 15.30 Uhr

Ort: DRK Landesverband Sachsen-Anhalt e. V., Bildungswerk, Niedersachsenplatz 4, 06126 Halle

Kosten: 129,00 € (123,00 €*), zzgl. 10,00 € Kopierkosten

Anmeldeschluss: 20.02.2017

*Kosten für Teilnehmer/innen, die Mitarbeiter/innen im DRK sind

Tel. (0345)5556-590
Fax: (0345)5556-595

Deutsches Rotes Kreuz
Landesverband Sachsen-Anhalt e.V.
Bildungswerk
Niedersachsenplatz 4
06126 Halle

R ü c k m e l d u n g zu „Stress-Immunsierungs-Training“

Einrichtung: _____

Name der/s Teilnehmer/in: _____

Für Verpflegung ist bitte selbst zu sorgen.

Unterschrift/Stempel: _____