



Persönlich
wachsen

Gesundes Arbeiten

Stress Resilienz und innere Balance

Gesunde Stressbewältigung ist kein Zufall, sondern eine trainierbare Kompetenz. Innere Balance und Resilienz sind das Fundament für Gesundheit in stressigen Zeiten.

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Bereiche

Ziel

Begeisterung für gesunde Stressbewältigung fördern und kognitive Strategien für Entspannung erarbeiten. Schwarmintelligenz der Gruppe aktivieren und passgenaue Lösungen für die Herausforderungen des Alltags erarbeiten. Steigerung von Leistungsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit nachhaltig sicherstellen.

Inhalte

Stress Resilienz

- Wie stabile Gesundheit entsteht
- Schädlichen Stress vermeiden
- Wirkungsvolle Strategien für den Alltag
- Wechselspiel Anspannung/Entspannung
- Umgang mit Stress im Beruf

Innere Balance

- Notwendige Erholung sicherstellen
- Frühwarnzeichen richtig deuten
- Kraft schöpfen in stressigen Phasen
- Proaktivität und Klarheit im Stress
- 100% Selbstverantwortung übernehmen

Burnout-Prävention

- Bewusstsein & Perspektiven schaffen
- Risikofaktoren erkennen und umgehen
- Umgang mit Druck und Anspannung
- Achtsamkeit nutzen und Leichtigkeit im Alltag

Bitte beachten

Das 3-tägige Seminar besteht aus einem Grundlagenseminar (2 Tage) und einem Vertiefungsseminar (1 Tag).



Präsenzseminar

Dauer

3 Tage



Buchung unter seminare.charite.de

fortbildung@charite.de
+49 30 450 576 666