

Kursnummer: D

Fördern Sie Ihre Gesundheit und vermeiden Sie den Burnout

Ständig wachsender Aufgabendruck bei geringer werdender Personaldecke erhöht die Leistungsanforderungen an die einzelnen Mitarbeiter. Hektik und Stress verhindern lang- und mittelfristige Arbeitsplanung und ausgeglichenes Handeln.

Sie erarbeiten ein individuelles Frühwarnsystem, um in den Bereichen Arbeitsorganisation, Stress, körperliche und psychische Belastung und Gesundheitsverhalten Anzeichen für Beeinträchtigungen entgegenzusteuern. Sie nehmen sich selbst besser wahr und optimieren dadurch Ihren beruflichen Einsatz im Sinne eines ausgewogenen Verhältnisses zwischen Belastung und Entlastung.

Sie entwickeln konkrete Handlungsstrategien, um zielgerichtet ihre Energien so einzusetzen, dass sie wirkungsvoll berufliche Ziele umsetzen ohne ihre Gesundheit zu gefährden. Dazu dienen konkrete Übungen des Selbstmanagements sowie Stressbewältigungs- und Entspannungstechniken.

Ziel:

Das Seminar dient der Früherkennung und der Vorbeugung gesundheitlicher Beeinträchtigungen durch Stress und Arbeitsbelastung. Sie verbessern Ihre Selbstwahrnehmung und erwerben Techniken zur Gesundheitsförderung im Berufsleben.

Themenschwerpunkte:

- Analyse der individuellen Arbeits- und Belastungssituation
- "innere Antreiber", die sich auf das Arbeitsverhalten auswirken, identifizieren
- Situationen herausfinden, die Energie und Zeit rauben
- Selbstwirksamkeits- und Stressbewältigungsstrategien, um belastenden Arbeitssituationen entgegenzuwirken
- eigene Kraftquellen erkennen und wirkungsvoll einsetzen
- Entspannungs- und Imaginationsübungen

Zielgruppen:	Alle Beschäftigte
Termin:	01.10.2018 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Teilnehmerzahl:	max. 12 Personen
Trainerin:	Barbara Kamphusmann Medizin/Philosophie M.A., Entspannungskursleiterin
Tagungsort:	Mehrzwecksaal der LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem, Haldemer Str. 79, 32351 Stemwede

**Ansprechpartnerin
in Haldem:**

Mareike Detert
LWL-Maßregelvollzugsklinik Schloss Haldem

**Ansprechpartnerin
in Rheine:**

Anke Hoffmeister
LWL-Maßregelvollzugsklinik Rheine

Fortbildung/Veranstaltung im Rahmen der innerbetrieblichen Fortbildung der LWL-MRVK
Schloss Haldem.