

Seminar-Nr. 05055

Motiviert und gelassen trotz hoher Arbeitsbelastung

Termin

14.06.2023 - 15.06.2023 , 14 Stunden

14.06.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

15.06.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die in alltäglichen und schwierigen Situationen gelassener reagieren möchten.

Inhalte

1. Motivation als Erfolgsfaktor
2. Mehr innere Stärke und Stabilität durch Resilienz
3. Werte und Wertvorstellungen
4. Umgang mit Frustration und Schuldgefühlen
5. Konstruktiver Umgang mit innerem und äußerem Druck
6. Auch mal "Nein" sagen, wenn es einfach nicht mehr geht
7. Kleine, aber wirkungsvolle Energie-Inseln für mehr Gelassenheit und Motivation
8. Die Burnout-Spirale und wie man gegensteuert
9. Runterfahren - keine Arbeit (weder real, noch als Gedanken) mit nach Hause nehmen
10. Überprüfung der eigenen Belastbarkeit

Ziele und Methoden

Trotz hohem Engagement und Freude an der Arbeit kann eine dauerhafte Arbeitsverdichtung stark belasten. Doch gerade dann ist es wichtig, seine Gelassenheit und Motivation zu bewahren. Nicht immer einfach, denn was ist, wenn alle Zeitdiebe gefangen sind und (fast) alle Aufgaben eine hohe Priorität haben? Wie kann man damit umgehen, wenn das Nichtschaffen der Arbeit negative Folgen für eigene Abläufe oder sogar für andere Menschen haben kann? Was ist, wenn auch die Kolleginnen und Kollegen überlastet sind und keine Arbeit mehr umverteilt werden kann? Wie kann man damit umgehen, wenn die eigenen Werte anders sind, als das System es erlaubt und "Standardabsenkungen" Bauchschmerzen verursachen? Nein - lösen wird dieses Seminar die allgemeine Arbeitsverdichtung nicht, doch wirkungsvolle und praxistaugliche Hilfestellungen geben, für mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Motivation auch bei starker Arbeitsverdichtung. Die Teilnehmenden tauschen im Seminar ihre Erfahrungen aus und lernen voneinander und mit Hilfe von praxiserprobten Techniken, die eigene Resilienzfähigkeit zu

verbessern. Sie erfahren, wie Sie mit einfachen, aber wirkungsvollen "Energie-Inseln" kleine Kraftquellen im Berufsalltag einbauen können. Sie erleben, dass es wichtig ist, sich auch mal abzugrenzen, und üben, auch mal "Nein" zu sagen.

Neben Erfahrungsaustausch, Minivorträgen zur Vertiefung und Erweiterung machen das Seminar viele Gruppenarbeiten, praktische Übungen und lebhaft Diskussionen abwechslungsreich und praxisnah.

Referent/-in
Christina Gutzeit, Kommunikationstrainerin

Ort
Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel