

Seminar-Nr. 40006

Nur noch kurz die Welt retten!

Gesunder Umgang mit Aufgaben, Verantwortung und Grenzen

Termin

09.10.2023 - 10.10.2023 , 14 Stunden

09.10.2023 von 09:30 bis 17:00 Uhr,

10.10.2023 von 08:30 bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Inhalte

1. Meine, deine, unsere!
 - Aufgaben annehmen, delegieren, ablehnen
2. Verantwortung übernehmen
 - Für sich selbst und für die Arbeit
3. Hat der Tag zu wenig Stunden?
 - Engagierte und sinnvolle Tagesplanung
4. Akkus müssen aufgeladen werden
 - "Tankstellen", Auszeiten und effektive Pausen
5. Ausmachen, Abschalten und Systeme runterfahren
 - Cool down für Mensch und Maschine
6. Den "Inneren Antreiber" zähmen
 - Eigene Ansprüche, Werte und Erwartungen
7. Es reicht! Genug!
 - Grenzen setzen und "nein" sagen

Ziele und Methoden

Weltretter befinden sich häufig unter Hochspannung, eilen von einem Termin zum nächsten, beantworten noch schnell mit der einen Hand eine E-Mail, während sie mit der anderen schon den nächsten Termin vorbereiten. In Zeiten von Arbeitsverdichtung und Schnelllebigkeit werden viele zum "Homo Multitaskus" um ihre Arbeit zu schaffen. Nur ist der Mensch keine Maschine. Er braucht Zeiten und Möglichkeiten, um seine Akkus wieder aufzuladen. Üben Sie in diesem Seminar Ihre Kräfte sinnvoll einzuteilen und das richtige Maß für Aufgaben und Verantwortung zu finden. Trainieren Sie Grenzen zu setzen und "nein" zu sagen und sich auf die Ihnen wichtigen Dinge zu konzentrieren. Kurzvorträge, Gruppenarbeiten und praktische Übungen sorgen für eine entspannte Lernatmosphäre.

Zusätzliche Hinweise

Wetterfeste, bequeme Sport,- oder Freizeitbekleidung für drinnen und draußen.

Referent/-in

Karin Obermark-Stell, Dipl.-Sportwiss. und Gesundheitspsych. (M.Sc.), kostello -
Gesundheitsmanagement

Ort

Veranstaltungs Zentrum Kiel
Kiel