

Stressbewältigung

Gesundheit im Arbeitsalltag

Stresssituationen gehören im Rettungsdienst zum Arbeitsalltag. In akuten Einsätzen, wenn andere die Nerven verlieren, gilt es, selbst ruhig zu bleiben und sicher zu handeln. Stress treibt zu Höchstleistungen an, er kann aber auch die Gesundheit gefährden. Persönliche Fähigkeiten im Umgang mit Stress und die innere Verfassung sind maßgeblich verantwortlich dafür, wie wir hohe Anforderungen erleben und bewältigen.

Ziel des Seminars ist es, typische Stressauslöser zu identifizieren und Bewältigungsstrategien anzuwenden. Dadurch fällt es Ihnen leichter, mit den täglichen Anforderungen auch langfristig erfolgreich umzugehen. Sie gewinnen an Gesundheit und Wohlbefinden.

Seminarinhalte

- Stressoren im Berufsalltag
- Biologische Stressreaktion
- Strategien der Stressbewältigung
- Kurzfristige Stressreduktion
- Probleme konstruktiv angehen
- Think positive – die Macht der Gedanken



Termin: Tagesseminar

Ort: Schulungsraum DRK Tübingen

Leitung: Richard Scherer, Berater für betriebliche Gesundheitsförderung, AOK Neckar-Alb

Judith Peichl, AOK - Stressexpertin