

# 02



## Stressmanagement: Sorgsam mit sich und anderen

In den nächsten Wochen und Monaten sind Sie als Führungskraft sehr gefordert. Um Ihren Mitarbeiter\*innen auch in schwierigen Situationen gerecht zu werden, zeigen wir Ihnen Instrumente der Stressbewältigung zur Steigerung Ihrer eigenen Resilienz.

### Mit z.B.:

- Präsentation / Vortrag
- Diskussion
- Übungen zur Entspannung
- Stärkenanalyse

### Ergebnis

- Sensibilität für das eigene Stresslevel und das der Mitarbeiter\*innen und Kund\*innen
- Strategien zum konstruktiven Umgang mit Stress

### Was

Uns allen wird inzwischen klar: Corona ist nicht schnell vorbei, wir werden uns auf eine Zeit mit dem Virus einstellen müssen. Als Führungskraft werden Sie dabei mit vielen zusätzlichen Aufgaben konfrontiert sein. Das beginnt schon bei der eigenen Organisation im Homeoffice oder dem Kommunikationsverhalten Ihrem Team gegenüber. Und es wird viel auszuhalten sein: Schicksale von Klienten und Mitarbeiter\*innen, eigene Belastungen und Sorgen.

### Wie

Wir nähern uns dem Thema Stress theoretisch und praktisch und klären die Frage, wie Sie ihre eigene Resilienz stärken können. Als Konzept dient uns hierbei die so genannte Stress-Ampel. Gemeinsam analysieren wir Ihre persönlichen Stressoren, Stressverstärker und Stressreaktionen. Sie erhalten praktische Tipps zum Umgang mit Stress und zur Steigerung Ihrer Resilienz (Widerstandskraft).

Jedes Angebot kann individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst werden. Wenn Sie mehr erfahren wollen, melden sie sich bei uns:

Katrin Biermann  
Fon +49 151 652 065 14  
kb@social-service-designer.de

[social-service-designer.de](https://social-service-designer.de)

**Online Webinar** mit max. 5 Teilnehmer

**Dauer:** 3 Stunden / **Kosten:** 600 €

**Analog Seminar vor Ort** mit max. 10 Teilnehmern

**Dauer:** 6 Stunden / **Kosten:** 1.200 €