

Personalentwicklung Stress gelassen begegnen



In unserem hektischen Alltag sind Stress und Anspannung oft ständige Begleiter. Doch es gibt Wege, besser mit Belastungen umzugehen und innere Ruhe zu finden.

Geeignete Strategien und Austauschmöglichkeiten bekommst du in dem zweitägigen Seminar: "Stress gelassen begegnen".

Inhalte des Seminars sind:

- eigene Stressoren identifizieren und Bewältigungsstrategien entwickeln
- Entstehung und Auswirkungen von Stress verstehen
- Methoden der 3 Säulen der Stresskompetenz nach Kaluza. Diese beinhalten u.a. Selbst- und Zeitmanagement, Entschärfen von stressverstärkenden Glaubenssätzen sowie Entwicklung von Problemlösekompetenzen
- Erarbeitung von individuellen Ausgleichsmöglichkeiten
- kurze und lange Entspannungsverfahren

Du lernst verschiedene Techniken und Strategien zur Stressbewältigung kennen und kannst in deinem Alltag weiter damit arbeiten.

Die Anmeldung erfolgt nach Absprache mit den jeweiligen Stationsleitungen per Mail an: m.schamp@schwesternschaft-bremen.drk.de

Wann	27. + 28.4.2026 oder 01. + 02.10.2026 (2-tägiges Seminar) jeweils von 08:30 bis 15:30 Uhr
Wer	Mitarbeitende des RKK und Mitglieder der BSS, sowie Pflegekräfte aus anderen Einrichtungen
Wo	Seminarraum der Bremischen Schwesternschaft vom Roten Kreuz e.V., Friedrich-Karl-Straße 22, 28205 Bremen
Wieviel	Kostenfreie Teilnahme für Mitglieder der BSS + Mitarbeitende im RKK. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 95 Euro pro Tag erhoben.

