

neu!

Raus aus dem Hamsterrad!

mit „PAKES®“ – gelassen und sicher im Job!



Maria Auinger

Dipl. Lebensberaterin,
Expertin für Stress-
management,
systemische Trainerin

Vielfältige Anforderungen, Arbeitsverdichtung und immer mehr Aufgaben in knapper Zeit erledigen zu müssen, scheinen für ein hohes Stressempfinden verantwortlich zu sein. Oft ist auch Emotionsarbeit gefordert. Stress beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit, die körperliche und die seelische Gesundheit! Ursache dafür kann das Fehlen eines gut funktionierenden Stressmanagements sein. Genau da setzt das Konzept von „PAKES®“ an. PAKES® steht für Persönlichkeit, Arbeit/Alltag, Kognition, Entspannung und Soziales. Der Stress wird somit auf mehreren Ebenen angegangen, und es werden möglichst alle Lebensbereiche angesprochen. Diese Methode ist innovativ, sehr prägnant, ressourcen- und lösungsorientiert.

Inhalte:

- Neues aus der Stressforschung und Stressentstehung
- Persönliche Stresswahrnehmung, reflektieren der persönlichen Stressthematik
- Erkennen der eigenen Bewältigungsressourcen
- Kennenlernen von Stressbewältigungsstrategien
- Packen eines individuellen, persönlichen Werkzeugkastens

Ziele:

Erarbeitung des eigenen Stressverhaltens und Handwerkszeugs mit konkreten, alltagstauglichen Anregungen und Anti-Stress-Strategien zur nachhaltigen Stressbewältigung und Burnoutprävention

Methoden:

Theorieinput, Einzelreflexion, Kleingruppenarbeit und Austausch, Körper-/Atemübungen

Zielgruppe:

für alle Interessierten, die mit Stressmanagement die persönliche Lebensqualität verbessern möchten

Termin: 18. Mai und 12. November 2020

Zeit: 9 bis 17 Uhr

Ort: Diakonie Akademie, Haus Bethanien, 4210 Gallneukirchen

Teilnehmer*innen-Anzahl (max): 18

Anmeldung: Bis 18. April 2020

Seminarpreis: € 320,- (inkl. MwSt. und Verpflegung)

§ Anrechnung

€ Förderungen

☎ Rufseminar