

Behutsamer mit Krisensituationen umgehen können

Themengebiet	Schlüsselqualifikationen / persönliche Kompetenzen
Inhalt/Beschreibung	<p>Zurzeit leben wir im Krisenmodus: Kontaktbeschränkungen, Home Office und gleichzeitig Kinder betreuen, Unsicherheit, Angst um Kinder und Eltern. Wie halten wir das durch?</p> <p>Jeder Schicksalsschlag, jede Krise, jede hohe Belastung oder auch eine schwere Erkrankung wirft jemanden zunächst aus der Bahn. Daran gibt es nichts zu rütteln, und das muss man sich selbst und jedem zugestehen. Vieles scheint dadurch, gerät in eine Schiefelage, dass bisherige Leben ist plötzlich anders, sowie man sich das nicht je vorstellen konnte. Erst im Laufe der Zeit, mal mehr-mal weniger, findet man seinen ganz persönlichen Weg. Dieser Weg kann eine kurze oder auch mitunter eine längere Strecke bedeuten, sei es begleitet von Trauer und Leid. Dennoch ist es möglich zu eigenen psychische Widerstandskraft zurückzukehren.</p> <p>Und genau da setzt die Positive Psychologie mit ihren Methoden an. Die Positive Psychologie, die ihren Ursprung aus dem Schattenbereich der Psyche hat, die darauf ausgerichtet ist, den Fokus auf dem Positiven im Leben zu richten, ohne dabei das Negative außer Acht zu lassen. Die Positive Psychologie beschäftigt sich daher mit der Frage, was das Leben lebenswert macht und welche Aspekte eine Bedeutung für ein gelingendes Leben haben. So gelingt es erprobte Ankerpunkte setzen zu können, um Ängste bis hin zu Depressionen und Burnout entgegenzuwirken. Mit den Trainingsprogramm möchten wir Sie an den Methoden, Tools und Mechanismen teilhaben lassen. Zugleich werden Sie als „Botschafter“</p> <p>Kerninhalte</p> <ul style="list-style-type: none"> Grundgedanken und Konzepte der Positiven Psychologie Unterbrechen der möglichen Negativkreisläufe Erleichterung im Umgang mit der Isolation ermöglichen Widerstandskraft bzw. Wiederaufstehungskraft entwickeln Sinnvolle und förderliche Strukturen des Denkens aufbauen Einblick in Kopfgedanken, Herzgedanken, Wertegedanken Enttarnen und verstehen meiner "Blinder Flecken" Zusammenhänge von möglichen Ängsten, Depressivität und Überforderung erkennen Kopfgedanken steuern lernen - Energiespender

Bildungsanbieter

Kompetenzwerkstatt Schwerin

☎ [0157 85046441](tel:015785046441)

✉ joergbehlke@gmx.de

🌐 <https://www.kompetenzwerkstatt-schwerin.de/>

Ansprechpartner

Jörg Behlke

☎ [0157 85046441](tel:015785046441)

✉ joergbehlke@gmx.de

Veranstaltungsort

Kompetenzwerkstatt Schwerin

🏠 Goethestraße 88
19053 Schwerin
Deutschland



☎ [015785046441](tel:015785046441)

✉ joergbehlke@gmx.de

🌐 https://www.kompetenzwerkstatt-schwerin.de

Barrierefreier Zugang

Nein

erkennen, Energieräuber enttarnen
 Extremsituationen bewusst durchstehen, Wege aus
 der Grübel-Falle
 Hinderliche Muster bei reflexhaften Reaktionen
 unterbrechen
 Weniger Stress empfinden - spürbar mehr Energie
 gewinnen
 Umgang mit Herausforderungen und Grenzfällen
 menschlicher Begegnung
 Mit Veränderungen im Außen umgehen und
 Ungewissheit annehmen erlernen
 Die Beziehung zu meinen Mitmenschen fördern
 Rollenspezifische Stärken und Entwicklungsfelder
 erkennen, in Privat- und Berufsleben
 Durch gezielte Interventionsstrategien aus der
 Positiven Psychologie in die Aufwärtsspirale gelangen
 Sinnvolle Gewohnheiten und Rituale in meinen Leben
 einbauen
 Einblick in entwickelten Motivationstechniken, Tipps
 des Positiven Psychologie
 Fruchtbare Netzwerke aufbauen und miteinander
 aufblühen
 Methoden zur Steigerung der Deeskalations- und
 Empathiefähigkeit
 Wie reden wir miteinander? Weg von
 Missverständnissen und Interpretationen hin zu
 offener und aufrichtiger Kommunikation
 Mehr Vitalität, Stärke und Lebensmut erzeugen
 und vieles mehr...
 Das Stärkeprinzip der Themeninhalte liegt bewusst
 darin, nicht nur das "Wie" zu vermitteln, sondern auch
 fundiert das "Warum" zu erklären » erforschen -
 erlernen - ausprobieren - einüben «, und die Themen
 praxisorientiert, lebendig und spannend zu vermitteln!

Lernziel	Die Themen sind genau auf die aktuelle Situation abgestimmt und sollen eine Erleichterung im Umgang mit der Isolation ermöglichen. Das Programm ist als Immunsystem der Psyche oder als Schutzschirm Ihrer Seele aufgebaut. In diesem Modul entsteht für Sie ein ganz persönlicher Werkzeugkasten, auf den Sie zukünftig zurückgreifen können.
Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung	Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	Die Ansätze sind leicht verständlich. Auch ohne umfangreiches Vorwissen ist es rasch möglich, mit dem Modulinhalt arbeiten zu können.
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Technische Zugangsvoraussetzungen	Bei Inanspruchnahme des Online-LiveAktiv: PC, einen Mac, ein Tablet oder Smartphone / Internetverbindung
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung

Abschlussart	Teilnahmebestätigung/Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	2 Tag(e)
Termin	25.05.2020 - 26.05.2020
Anmeldeende	20.05.2020
Mindestteilnehmeranzahl	4
Maximale Teilnehmerzahl	14
Teilnahmegebühr	75,00 € umsatzsteuerbefreit <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!</i>
Dozent	Herr Jörg Behlke
Weitere Informationen im Internet	auf der Internetseite des Bildungsanbieters

Kurs manuell aktualisiert am 15.05.2020