

SEMINARBESCHREIBUNG

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Zeitbedarf: 2 Tage

Inhalte:

In welchem Zusammenhang kann eine Belastung im Beruf auftreten?

- soziale Beziehungen
- Arbeitsaufgabe
- Arbeitsorganisation
- Arbeitsumgebung

Wie erkenne ich frühzeitig psychischen Stress?

- Indikatoren
- Ursachen
- und Auswirkungen der psychischen Belastungen

Wie hoch ist Ihre psychische Beanspruchung?

- Unterforderung
- adäquate Anforderung
- Überforderung

Vertiefende Behandlung (2. Tag)

- Stress mit Selbsttest
- Mobbing
- Workaholismus
- Burnout mit eigenem Burnout-Test
- Tipps zum Umgang mit den obigen Themen

Kommunikation

- Offene und frühzeitige Kommunikation
- Wie kommuniziere ich
- Wie sag ich´s am besten
- Konstruktive Kritikgespräche
- Nein-Sagen ohne zu konfrontieren

Was können Sie selbst tun?

- Kurzentspannungen für den Arbeitsplatz
- Ihre Ressourcen
- Ihr persönlicher „Erste-Hilfe-Koffer“