



2022-17

Stress- und Gesundheitsmanagement

Datum: 08.10.2022 - 09.10.2022

Zeit: Samstag 8:30-17:00 Uhr; Sonntag 8:30-15:00 Uhr

ReferentIn: **M.Sc.-Psych. Celina Fach**

Biographie ReferentIn

Dem Wunsch folgend, Menschen gesundheitlich zu helfen, absolvierte Celina Fach die Ausbildung zur staatlich geprüften Logopädin. Im Anschluss studierte sie Psychologie mit den Schwerpunkten klinische und pädagogische Psychologie sowie Arbeits- und Organisationspsychologie.

Heute ist Celina Fach als selbstständige Psychologin, Trainerin und Beraterin für verschiedene Zielgruppen tätig. Gleich ob sie mit Logopraxen, Kindertagesstätten, Großkonzernen oder Studierenden arbeitet - im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht der Mensch mit seiner Entwicklung.

Seminarbeschreibung

Das Etablieren eines Stress- und Gesundheitsmanagements in der Praxis ist ein Grundstein eines funktionierenden und gesunden Miteinanders.

In diesem Seminar lernen Sie, aus welchen Aspekten sich ein solches Management zusammensetzt und erhalten einen Überblick über diverse praktische Methoden, um ein ausgewogenes und individuelles Stress- und Gesundheitsmanagement gestalten zu können.

Gleichzeitig werden Sie Gelegenheit bekommen, sich, Ihr Team und Ihr Stressempfinden und Verhalten zu reflektieren und im Sinne der Selbstfürsorge zu entwickeln.

Einige Inhalte werden sein:

- Definition „Stress“
- Stressoren und Ressourcen
- Erkenntnisse aus der aktuellen Stressforschung
- Konzept Allgemeines Adaptionssyndrom (A.A.S.)
- Transaktionales Stressmodell nach Lazarus
- Persönliche Verstärker
- Stressbewältigungsstrategien
- Instrumentelles Stressmanagement
- Mentales Stressmanagement
- Regeneratives Stressmanagement
- Gesundheitsmanagement in der Logopädischen Praxis
- Stressbewältigung bei und mit Kindern
- Methoden zur Förderung der individuellen Stresskompetenz
- Resilienz und Quellen des Selbstbewusstseins
- Bewertung von Stress
- Analyse und Ausbau der Stresskompetenzen im Team

Seminarort

IBIS City Hotel
Kärntner Strasse 18-20
4020 Linz



Teilnahme

Minimum: 12 Teilnehmer

Maximum: 16 Teilnehmer

Mitglieder: €300,-

Ihr Preis: €450,-

Einheiten: 16 EH á 45 Min.