



WORKSHOP

Gelassenes Stressmanagement für das nichtwissenschaftliche Personal

Dienstag, 18.06.2019, 9.00–15.30 Uhr (Mittagspause 12.00–13.00 Uhr)

Universität Erfurt, Lehrgebäude 1, Raum 324

Referentin: Karin Probst

Inhalt

Gelassen den Herausforderungen des Alltags begegnen, gut abschalten können und die eigene Gesundheitskompetenz stärken – darum geht es in diesem Workshop. Eigene Ressourcen und Schutzfaktoren werden systematisch erfasst und alltagstaugliche Strategien vermittelt, wie man sich integer und authentisch gut abgrenzen kann. Dabei wechseln sich interaktiver Lehr-Dialog, Selbst-Reflexion und kleine Übungen ab.

Schwerpunkte

- **Grundlagen Stressmanagement:** Was ist Stress aus neurobiologischer Sicht und wie kann man Stresssituationen mit Gelassenheit bewältigen?
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz und Resilienz:** mentale und körperliche Techniken und Übungen um gesund und gestärkt zu bleiben
- **Konfliktmanagement:** Zwickmühlenmanagement und gelassene Kommunikation in herausfordernden Situationen und die 7 Stufen der gelungenen Abgrenzung ohne schlechtes Gewissen

Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis zum 14.06.2019 unter gleichstellung@fh-erfurt.de an. Wir bitten die Fachvorgesetzten diese Fortbildung ihren Mitarbeiter*innen anzubieten und den Interessent*innen die Teilnahme unter Beachtung der dienstlichen Belange zu ermöglichen. Dementsprechend ist durch die Mitarbeiter*innen vorab die Genehmigung der/s Fachvorgesetzten einzuholen. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Der Workshop findet in Kooperation von Universität Erfurt und Fachhochschule Erfurt statt und wird vom Thüringer Kompetenznetzwerk Gleichstellung finanziert.