

Stress vermeiden

Haltung zeigen – Gelassenheit finden

Ein Vortrag mit Thomas Grüner

Wer mit Menschen arbeitet und/oder Kinder erzieht, ist vielfältigen Belastungen ausgesetzt. Nicht immer zeigt unser Einsatz für andere auch die gewünschten Resultate. Die damit verbundenen Enttäuschungen verursachen Stress, sind gesundheitsschädlich und können in ein Burn-out führen. An diesem Tag wenden wir uns folgenden Fragen zu: Welche Gefühle lösen Misserfolge aus? Warum machen diese Gefühle krank? Welche Teufelskreise entstehen daraus? Welche Illusionen führen zu Enttäuschungen? Wie finde ich zu Gelassenheit? Von was mache ich meinen Selbstwert abhängig? Wie kann ich auch in herausfordernden Situationen gelassen bleiben?

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Erzieher/-innen, Lehrkräfte und weitere Fachkräfte.