

Von der Kunst Herausforderungen zu meistern und Belastungen abzubauen

Ziele

Das Erkennen von Hintergründen und Zusammenhängen ermöglicht, sicherer zu handeln, zu kommunizieren und Belastungen zu reduzieren. Dabei können auch im Team Schwerpunkte für die Zukunft gesetzt und Absprachen getroffen werden.

Inhalte

Im Spannungsfeld der vielfältigen Ansprüche Gleichgewicht finden zwischen Anforderung, Wunsch und Realität. Wem es gelingt, Konflikte und Widersprüche einzuschätzen, innere und äussere Anforderungen wahrzunehmen und sorgsam mit eigenen Kräfte umzugehen, kann mit zunehmender Distanz eine gewisse Gelassenheit erreichen. Dies befähigt, souveräner und mutiger eigene Handlungsmöglichkeiten einzuschätzen und weiterzuentwickeln.

Der Kursinhalt ermöglicht eine Auseinandersetzung mit verschiedenen Facetten dieser Thematik und orientiert sich an den spezifischen Fragestellungen der Kursteilnehmenden.

Darum steht am Anfang dieses Kurses ein **Planungsgespräch**.

Anlässe für diesen Kurs könnten sein:

- Sie wollen sich kritisch mit Ihrer beruflichen (Selbst)-Sicherheit und Ihrer Professionalität auseinandersetzen?
- Sie wollen sich und Ihr Team stärken und die Teamarbeit optimieren, um besser mit den vielfältigen Anforderungen und Belastungen umzugehen?
- Sie wollen sich und Ihr Team entlasten und erfahren wo und wie?
- Sie wollen eine wertschätzende Gesprächskultur etablieren und energie-raubende Konflikte minimieren?

Kursorganisation: Die Kursdauer wird **individuell** abgesprochen und den Zielsetzungen und Schwerpunkten angepasst. Bei grösseren Teams wird in zwei Gruppen gearbeitet.