

## Navigationshilfen in Stresssituationen

Der berufliche Alltag stellt Leitungs- und Führungskräfte immer wieder vor schwierige Entscheidungen, scheinbar unlösbare Aufgaben, herausfordernde Kommunikationssituationen, und vieles mehr. Hoher äußerer und innerer Erwartungsdruck kann zusätzlich entstehen.

Stresserleben ist dabei eine natürliche Konsequenz. Wie Sie durch diesen Führungsalltag navigieren können, wird Thema dieser Fortbildung sein.

### Inhalte:

- die vier Stress-Stadien;
- Sofort-Taktiken im Umgang mit akutem Stress;
- langfristige Navigationshilfen zur Wahrung und Stabilisierung der Stress-Toleranz;
- Methoden für herausfordernde Kommunikations- und Handlungssituationen;
- Ressourcen-Landkarte für Stress-Situationen.

### Kompetenzerwerb zum thema Stress:

- Wirkmechanismen kennen;
- Einstellung und Haltung im Umgang damit reflektieren;
- eigene Toleranz bewahren und ausbauen;
- wirksame Methoden zum gesunden Umgang mit unterschiedlichen Situationen auf die eigene Arbeitswelt übertragen.

Dieses Seminar ist Teil der flexiblen und modular aufgebauten Seminarreihe „In Führung sein“, die systemisch, ressourcenorientiert und praxisnah ausgerichtet ist. Die Module richten sich insbesondere an Führungskräfte der unteren und mittleren Führungsebene, Team-, Gruppen- und Stationsleitungen, angehende Führungskräfte sowie an Führungsaufgaben interessierte Mitarbeitende und Projektleitungen.

Durch den Besuch von insgesamt zehn Seminartagen Ihrer Wahl (80 UE) erwerben Sie auf dem CARITASCAMPUS das Zertifikat der Seminarreihe „In Führung sein“.

#### Nummer

23925-009

#### Datum

19.03.2025

20.03.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Tagungs- und Gästehaus St. Georg

Rolandstr. 61

50677 Köln

#### Zielgruppen

Gruppenleitungen  
Leitungskräfte  
Zukünftige  
Leitungskräfte

#### Referent/in

**Madeleine Wendt**

Diplom-Pädagogin

Systemische Beraterin

Präventionsreferentin Gesundheitsförderung

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

410.00 €

#### Normaler Preis für Externe

480.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Pflegepunkte (RbP)

10.00

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16