

## In der Ruhe liegt die Kraft

### Kommunikation in Stresssituationen (Vertiefungsseminar gemäß PräVO)

In emotional aufgeladenen, stressbehafteten Situationen nicht den Kopf zu verlieren und souverän zu agieren, gestaltet sich schwierig oder wird oft als unmöglich empfunden.

Nehmen wir „Druck vom Kessel“ durch gegenseitigen Respekt und die Bereitschaft für ein lösungsorientiertes Miteinander.

#### Inhalte des Seminars:

- Entstehung und Umgang mit Stress;
- Stresstyp, Stressoren und Ressourcen;
- Emotionen und Gefühle verstehen;
- Leitfaden einer empathischen Gesprächsführung;
- aktives Zuhören;
- unfallfrei Nein sagen sowie
- Achtsamkeit.

In diesem zweitägigen Praxisworkshop wird ein Verständnis über den Zusammenhang zwischen gelungenem Stressmanagement und wirkungsvoller Kommunikation geschaffen. Alltagstaugliche Wege werden aufgezeigt, um trotz Stress konstruktiv und ruhig zu kommunizieren.

#### Nummer

23324-008

#### Datum

16.05.2024

17.05.2024

#### Zeit

09:00 - 15:30 Uhr

#### Ort

CaritasCampus  
Diözesan-Caritasverband Köln  
Georgstraße 7  
50676 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

##### Silke Herchenbach

Kommunikationstrainerin  
Stressmanagementtrainerin

#### Teilnehmende (max.)

10

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

280.00 €

#### Normaler Preis für Externe

340.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.10

#### Pflegepunkte (RbP)

10.00

#### Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

16