

DAS SEMINAR

Termin	Mi., 8. September 2021, 09:30 Uhr bis Do., 9. September 2021, 16:30 Uhr
Leitung	Maria Brand, LWH
Referentin	Susanne Hülsken, Ahlen
Kosten	260,00 € (EZ-Zuschlag 10,00 €)
Sem.-Nr.	2109047

ANMELDUNG UND ANREISE

LUDWIG-WINDTHORST-HAUS

Katholisch-Soziale Akademie
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen
Tel.: 0591 6102 - 0
www.lwh.de

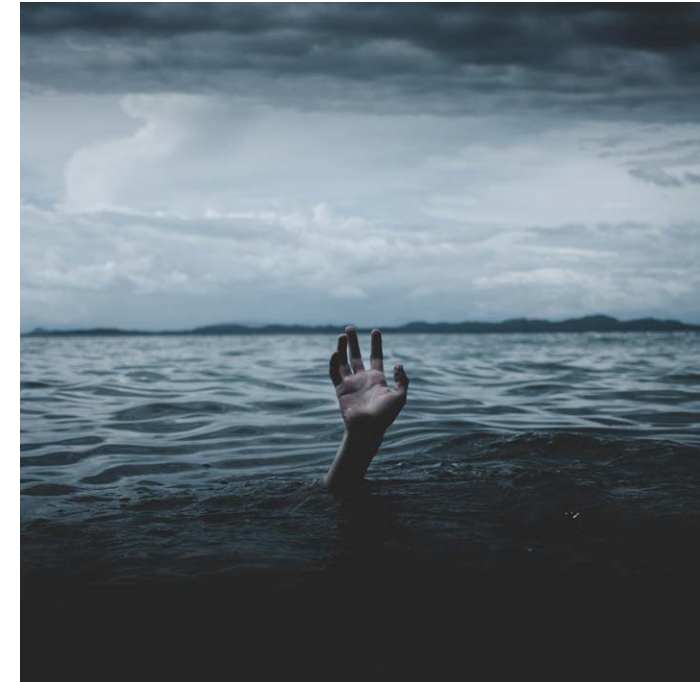
Birgit Kölker

Tel.: 0591 6102 - 112
Fax: 0591 6102 - 135
E-Mail: koelker@lwh.de

VERANSTALTUNGORT

Ludwig-Windthorst-Haus
Gerhard-Kues-Straße 16
49808 Lingen-Holthausen

erausgeber & Veranstalter: Ludwig-Windthorst-Haus, Katholisch-Soziale Akademie, Gerhard-Kues-Str. 16, 49808 Lingen-Holthausen
Bildquellen – S1 van-espriosa/unsplash/ S2 Rainer Sturm/pixelio.de; S5 sydney-sims/unsplash



Stressmanagement für MAVen

Fortbildung für Mitarbeitervertretungen

Mittwoch - Donnerstag
8. - 9. September 2021

STRESSMANAGEMENT FÜR MAV'EN

Die gesamte Arbeitswelt befindet sich zurzeit im Wandel. In den Betrieben steigen die Anforderungen und die Arbeit verdichtet sich. Dies führt bei den Mitarbeiter*innen zu erhöhtem und gesundheitsgefährdendem Stress bis hin zum Burn-Out.

Der ein oder die andere wird vielleicht denken, „Wenn ich so weitermache...“ oder „wenn ich den Stress bei den Kolleg*innen wahrnehme...“

Dieses Seminar fördert Ihren Umgang mit Stress. Sie erhalten Methoden und Instrumente, mit Stress aktiv umzugehen und Burn-out zu vermeiden.

Gleichzeitig reflektieren wir auch Ihre Perspektive als MAV in Ihrer Einrichtung. Sie bekommen wirksame Ideen und Impulse, um die Arbeitsbedingungen z.B. im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement dauerhaft zu verbessern. Und: Sichern Sie sich viele gute Tipps, um stressbelastete Kolleg*innen zu unterstützen - ohne dabei die Grenzen Ihrer eigenen Belastbarkeit zu verletzen!



REFERENTIN



Susanne Hülsken

Mit **Susanne Hülsken** erwartet Sie eine erfahrene Kommunikationstrainerin, Beraterin und Coach. Humorvoll und wertschätzend gestaltet sie mit großer Methodenvielfalt lebendige Seminare. Ihre Schwerpunkte sind Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation und Gesprächsführung, Rhetorik und Präsentation, Zeit- und Stressmanagement. Die Kommunikationswissenschaftlerin und Sozialpädagogin (FH) behält auch einen kühlen Kopf bei Teamentwicklung, Moderation und Konfliktklärung.

Ihr Kompetenzfeld kontinuierlich ausgeweitet hat Susanne Hülsken bei der Zusatzausbildung „Kommunikationspsychologie“ (ZKP), Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun, in der Weiterbildung in systemischer Beratung und Therapie sowie bei einer Weiterbildung in Musik-, Körper- und Transtherapie zur persönlichen, beruflichen und spirituellen Entwicklung. Seit 2001 begleitet sie Menschen auf ihrem Weg zum Erfolg.

*Man soll dem anderen die Wahrheit
wie einen Mantel hinhalten,
dass er leicht hineinschlüpfen kann.
Und nicht wie einen nassen Lappen
an den Kopf schlagen.*

Susanne Hülsken

ZIELE UND PROGRAMM

ZIELE

- Warnsignale bei sich und anderen wahrnehmen
- Strategien kennenlernen, um mit Belastungssituationen besser umzugehen
- neue und frische Energie gewinnen
- als MAV mitwirken und mitbestimmen, um gesundheitsgefährdende Stressoren zu reduzieren
- Ideen und Impulse für einen gesünderen Umgang mit Stress für die Mitarbeiter*innen im Betrieb entwickeln

MITTWOCH, 8. SEPTEMBER 2021

- 09:00 Stehkaffee
- 09:30 Einführung/ Kennenlernen – Standortbestimmung: Stresstest
- 12:30 Mittagessen
- 14:30 Theoretische Grundlagen
Was ist Stress und wie entsteht er?
- 16:00 Kaffee und Kuchen
- 16:30 Persönliche Anliegen: Arbeit
praktische, mentale und körperliche Übungen
- 18:15 Abendessen

DONNERSTAG, 9. SEPTEMBER 2021

- 08.00 Geistlicher Impuls (Angebot)
- 08:15 Frühstück
- 09:15 Burnout-Prophylaxe
- 10:30 Stehkaffee
- 11:00 MAV und Stress
- 12:30 Mittagessen
- 13:30 Transfer in die betriebliche Praxis
- 15:00 Kaffee und Kuchen
- 15:30 Offene Fragen – Auswertung
- 16:30 Ende des Seminars

Infos und Anmeldung auf
www.lwh.de