Umgang mit Stress und Belastung

Nr: **V000000954**

Ort:
Franz Hitze Haus Münster ,
Kardinal-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster

Datum:
07.10.2026, 09:00 - 16:30 Uhr

Inhalt

Sie führen gerade ein wichtiges Telefongespräch und müssen dem Gesprächspartner Ihre volle Aufmerksamkeit widmen. Ein Kollege kommt in Ihr Büro und zeigt Ihnen durch Gesten, dass er nur mal eben schnell was will. Ihr Chef ruft Ihnen aus seinem Büro etwas zu, was Sie erledigen sollen. Und Ihr Telefon signalisiert Ihnen, dass bereits ein weiteres Gespräch in der Leitung ist. Haben Sie jetzt Stress?

Inhalte:
• Standortanalyse: Reflexion über eigene Stärken und Schwächen
• Zeitdiebe und andere Stressauslöser erkennen
• Die eigene Einstellung zum Stress
• Eigene Grenzen erkennen, würdigen und angemessen kommunizieren
• Nein-Sagen in kurzen Rollenspielsequenzen üben
• Feedback geben und nehmen
• Positive Selbstsuggestionen

Seminarziel:
Ein souveräner Umgang in Stress-Situationen zeigt sich in der Fähigkeit, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, zu achten und mittels Kommunikation erfolgreich zu verteidigen. Die Teilnehmer erhalten in diesem Seminar die Möglichkeit, hierzu ihren individuellen Ressourcen und Potentialen auf die Spur zu kommen.
Sie erlernen Strategien, die es ihnen ermöglichen, ohne schlechtes Gewissen unberechtigte Forderungen abzuwehren und berechtigte Forderungen anzunehmen und selbstsicher zu bewältigen.

Seminarmethoden:
Kurzvorträge, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Fallbeispiele

Preis

pro Teilnehmer*in
195,00 € (inkl. Verpflegung) für Mitgliedseinrichtungen des DiCV im Bistum Münster
215,00 € (inkl. Verpflegung) für Partner im Bistum Münster
235,00 € (inkl. Verpflegung) für alle Anderen

Dozent*in

Antje Barmeyer

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Rebecca Karbach
karbach@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.
Kardinal-von-Galen-Ring 45
48149 Münster