Gelassen und sicher im Stress

Mag. Robert Gürtler
Psychologe (Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe), Trainer für Stressmanagement, Ausbildung systemische Beratung im psychosozialen Kontext, Gesundheitsförderer bei Styria vitalis

Kontaktdaten: Tel: +43 316 / 82 20 94-53
E-Mail: robert.guertler@styriavitalis.at

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

Stress lässt sich im Berufsalltag von PädagogInnen nicht immer vermeiden. Daher ist es wichtig ausreichende Bewältigungsressourcen im Umgang mit belastenden Situationen aufzubauen bzw. zu stärken um langfristig gesund zu bleiben und Freude an der Tätigkeit zu haben. Denn diese Freude ist unter anderem auch Grundlage für Motivation, Kreativität und somit für Qualität in der Arbeit.
Ausgehend vom Stressmodell nach Prof. Dr. Gert Kaluza soll der Workshop Wege aufzeigen, wie man gelassen und sicher durch stressige Zeiten navigieren kann. Darüber hinaus wird durch kollegialen Austausch die Weiterentwicklung verschiedener Bewältigungsstrategien unterstützt.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Thematisierung von Stress und Stressbewältigung
- Schärfung der eigenen Wahrnehmung für Stressauslöser sowie stressverschärfender Einstellungen
- Schaffung von Bewusstsein, Vermittlung von Möglichkeiten und Denkanstößen für einen besseren Umgang mit Stress sowie der Förderung von Resilienz und Wohlbefinden

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

PädagogInnen und Eltern

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

3 Stunden

Welches Equipment wird benötigt?

Flipchart, Beamer, Laptop und Sesselkreis mit viel freiem Platz