Feierabend im Kopf – wie Arbeit wirklich enden kann

eine 1-tägige Fortbildung
Kurs Nr. S785

Das bringt Ihnen u.a. die Fortbildungsteilnahme:
Selbstwahrnehmung: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, die inneren Antreiber erkennen und entschärfen, die eigenen Lebensrollen betrachten

Termin: 21. April 2027 in der Zeit von 10:00-17:00 Uhr

Dozentin: **Frau Nicole Wendisch** Dipl. Psychologin, Kommunikationstrainerin, Resilienztrainerin, Happiness-Trainerin, und zertifizierte Mediatorin mit zusätzlich langjähriger Erfahrung in therapeutischer Arbeit. Seit 2017 gibt sie Seminare, Workshops und Trainings, v.a. für Unternehmen und Institutionen im Sozial- und Gesundheitswesen. Ihre Vision ist es, Zufriedenheit, Glück, Selbstwirksamkeit und Sinnerleben der Teilnehmer*innen zu fördern und so auch ein zufriedenes und wertschätzendes Miteinander mit anderen zu stärken – sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext. Dabei bedient sie sich einer Vielzahl an Methoden, v.a. der Gewaltfreien Kommunikation und der Positiven Psychologie.

Ziele Stress entsteht nicht nur durch Arbeitsverdichtung, sondern auch durch Belastungen, die Arbeitnehmer*innen mit nach Hause nehmen. Studien zeigen, dass es vielen Menschen schwerfällt, am Feierabend von der Arbeit abzuschalten. Dies führt zu anhaltendem Stress und wirkt sich auf das Wohlbefinden, die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit aus. Regeneration ist nicht nur für den Körper wichtig, sondern auch für den Geist. Die Fähigkeit abzuschalten kann trainiert und gestärkt werden. In dieser praxisorientierten Fortbildung lernen Sie, in der Freizeit Abstand zur Arbeit zu gewinnen, den Feierabend richtig zu genießen und so gestärkt in den nächsten Tag zu starten.

Inhalt:
Feierabend-Kompetenz: Warum es sich lohnt, effektives Abschalten zu lernen.
Selbstwahrnehmung: die eigenen Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrnehmen, die inneren Antreiber erkennen und entschärfen, die eigenen Lebensrollen betrachten
Abstand gewinnen: Wie Sie den Arbeitsalltag am Arbeitsort lassen, anstatt ihn mit nach Hause zu nehmen.
Ankommen: Wie Sie entspannt in den Feierabend eintreten.
Abschalten: Entwickeln Sie ihr persönliches Abschalt-Ritual.

Methoden

- kurze theoretische Inputs
- Kleingruppenarbeit
- praktische Übungen
- Einzelarbeit zur persönlichen Reflektion
- Gruppengespräch

Zielgruppe Alle sozialtherapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten: € 239,- zzgl. 7% MwSt, inkl. Verpflegung und Teilnehmerzertifikat

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow; Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de - Anmeldeschluss: 07.04.2027

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf unserer Homepage unter www.bildungimfocus.de