

Gesund bleiben

Stressabbau und Selbstfürsorge to go

Online-Nuggets

Die Auswirkungen dieser *ver-rückten* Zeiten auf uns sind vielfältig und deutlich zu spüren. Unser Wohlbefinden ist großen Herausforderung unterworfen. Wollen Sie Klarheit zurückzugewinnen? Neue Lösungsansätze kennenlernen? Die eigene Widerstandskraft stärken? In dieser praxisorientierten Workshopreihe lernen Sie ein Best-Of an integrativen Methoden kennen und anwenden. Ich stelle Ihnen Übungen, Tools sowie Methoden vor und Sie wenden diese gleich an. Selbstcoachingmethoden dienen der Erkundung und Bearbeitung von persönlichen Stressmomenten und Herausforderungen. Sie werden in die Lage versetzt, die erlernten Stabilisierungsübungen, direkt anzuwenden. Pro Online-Nugget erleben und erlernen Sie Tools und Methoden zum jeweiligen Thema.

Themen und Inhalte

- **Nugget 1: Selbstfürsorge**

→ Wertschätzung erleben und Ressourcen entdecken

Kurs Nr. | Termin: 408-23 | **02.10.2023; 10-12 Uhr, 2 Zeitstunden**

- **Nugget 2: Stressabbau**

→ Was gibt mir Energie, was nimmt mir Energie? Stabilisierungsübungen to go

Kurs Nr. | Termin: 409-23 | **04.10.2023; 10-12 Uhr, 2 Zeitstunden**

- **Nugget 3: Problemlösung**

→ Problemklärungstool und Selbstcoachingmethode anwenden

Kurs Nr. | Termin: 410-23 | **02.11.2023; 10-12 Uhr, 2 Zeitstunden**

- **Nugget 4: Perspektivwechsel/Glaubenssätze**

→ Veränderung unproduktiver Verhaltensmuster

Kurs Nr. | Termin: 416-23 | **23.11.2023; 10-12 Uhr, 2 Zeitstunden**

Methoden

Integrative Methoden aus der Welt des Coachings; Inputs und Gruppenarbeit

Zielgruppe

Alle interessierten Personen

Ihr Gewinn

- Klarheit
- Stabilisierung
- Stärkung
- Lösungen

Ort	zoom Link wird nach verbindlicher Anmeldung verschickt
Referent	Eiko Csapo; Berater, Trainer, Coach und Mediator
Teilnahmegebühr	38,- € für AWO-Einrichtungen/AWO-Selbstzahlende
je Nugget	76,- € für externe Teilnehmende
Stand: 21.07.2023	

Gesund bleiben

Stressabbau und Selbstfürsorge to go Online-Nuggets

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

Ihr gebuchtes Seminar bieten wir Ihnen als Online-Seminar an. In diesem Seminar wird **zoom** genutzt.

Was brauchen Sie dafür?

- Ein Gerät, das für die Wahrnehmung einer Schulung geeignet ist (mindestens Tablet, **KEIN Smartphone!**)
- Eine **stabile Internetverbindung** (möglichst LAN mit Netzkabel); bei WLAN sollte man in der Nähe des Routers arbeiten
- Nutzung des **Mikrofons** Ihres Gerätes oder Nutzung eines Headsets (Kopfhörer mit Mikrofon), dann werden auch Übersteuerungen und Nebengeräusche besser unterdrückt
- Nutzung der integrierten **Kamera** oder externen Webcam. Kamera auf Augenhöhe ausrichten und Umgebungslicht nicht direkt in die Kamera.
- **Browser** (z.B. Internet Explorer, Firefox, Google-Chrome, Microsoft Edge, Apple Safari)
- **Für AWO-Mitarbeiter*innen:** Die Nutzung von MS Teams ist **über Citrix nicht möglich!**

Wie gelangen Sie zum Seminar?

- Sie erhalten 14 Tage vor Seminarbeginn einen **Link**, über den Sie dem Meeting beitreten können

Bitte beachten Sie:

- Nachdem Sie den Einladungs-Link, der Ihnen per Mail zugesendet wurde, angeklickt haben, gelangen Sie in einen virtuellen "Wartezimmer". Bitte warten Sie, der Moderator lässt Sie **bereits 15 Minuten vor Seminarbeginn** eintreten.
- Bitte nehmen Sie mit einem eigenen Gerät an der Veranstaltung teil (**eine Person → ein Gerät**); teilen Sie sich das Gerät also nicht mit mehreren Personen. Es können extrem störende Rückkopplungsgeräusche entstehen!
- Schalten Sie das **Mikro aus**, wenn Sie **nicht sprechen**.
- Achten Sie auf eine **ruhige und störungsfreie** Umgebung.
- Sorgen Sie für sich mit einem **leckeren Getränk** und **Snacks**.
- Legen Sie sich **Papier** und **Stift** bereit.
- In den **Pausen:** Mikro und Kamera aus und einmal richtig durchbewegen und die Füße vertreten.
- Schenken Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit dem Online-Seminar: **Mails und Anrufe** möglichst nach dem Seminar beantworten bzw. entgegennehmen.

Vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Online-Veranstaltung mit vielen Impulsen für Ihre Arbeitspraxis!

Bei Fragen melden Sie sich bei uns: Wir beraten Sie gerne!

Ihr Team der AWO Akademie Saar

[→ Datenschutzerklärung](#)