



institut
dr. müller köln

THEMENÜBERSICHT

GESUNDHEIT

SELBSTMANAGEMENT

ALLE MITARBEITENDEN



WENN VIEL AUF EINMAL KOMMT

Mit sich selber umgehen

WURUM ES GEHT

Jeder hat schon einmal diese Erfahrung gemacht. Zu der bestehenden Belastung, die einem vielleicht schon grenzwertig erscheint, kommt plötzlich noch Weiteres hinzu. Der Ursachenfaktoren, die zusammenfallen können, sind viele. Plötzlich ansteigende Fallzahlen, nicht aufschiebbare Übernahme einer größeren Projektaufgabe, Konflikt mit Vorgesetzten oder Kollegen, eigene Erkrankungen oder Erkrankungen im näheren persönlichen Umfeld. Beziehungsprobleme und Trennungen, Erziehungsprobleme und Schulversagen u.v.a.m. Jede der anstehenden Mehrfachbelastungen erfordert Aufmerksamkeit, Zeit, Kraft, Überlegung, sensible Kommunikation u.a. Doch woher die eigene Kraft nehmen, um dies alles leisten zu können? Das Seminar gibt Hilfestellung, in solchen Situationen Übersicht und eigene Ressourcen zu erhalten.

ZIEL DES SEMINARS

Den Umgang mit sich selbst in solchen Situationen reflektieren, in denen Mehrfachbelastungen zu tragen sind, und praktische Hilfestellung für die Bewältigung solcher Anforderungen erarbeiten.

INHALTSÜBERSICHT

- Wenn viel auf einmal kommt – Auslöser und Ursachen
- Was ich in solchen Situationen empfinde
- Wie ich in solchen Situationen reagiere
- Was meine Reserven und meine Ressourcen sind
- Was ich leisten kann – was nicht
- Wo ich Abstriche machen kann
- Wie ich auf Ansprüche und Erwartungen reagiere
- Wie ich mit Konflikten und Spannungen umgehe
- Wie ich mit Frustration und Niederlagen umgehe
- Was ich für mein eigenes Wohlbefinden tue
- Wie ich positive Perspektiven für mich schaffe
- Wie ich das Ende des Tunnels erreiche



1960
GEGRÜNDET



800+
INSTITUTIONEN



20.000+
SEMINARE

Institut Dr. Müller Köln
Anna-Schneider-Steig 10 · 50678 Köln
0221 / 29249060 · institut@udmk.de · www.udmk.de