

# BLEIBEN SIE FIT – MACHEN SIE MIT



## Fortbildung

### „Belastungen am Arbeitsplatz – Strategien und Potenziale“

Mit dem Thema „Belastungen am Arbeitsplatz – Strategien und Potenziale“ wird die Fortbildungsreihe durch Frau Dr. Irene Matthiessen als Referentin für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der ersten Jahreshälfte 2015 mit wieder 4 Halbtagsveranstaltungen fortgesetzt.

#### **Inhalte:**

Kennen Sie diese Gedanken?

Es könnte doch so schön sein, wenn nicht dieser zunehmende Termin- und Leistungsdruck, Störungen und Unterbrechungen, ungeklärte Konflikte mit KollegInnen und/oder Vorgesetzten und /oder Mitarbeitenden wäre, um nur einige der Top-Ten-Liste an Belastungen am Arbeitsplatz zu nennen.

Vielleicht können und wollen Sie diese Liste noch weiter ergänzen? Oder besser: Strategien entwickeln, um Ihr persönliches Wohlbefinden an Ihrem Arbeitsplatz zu steigern?

Zunächst werden Strategien für einen kreativen Umgang mit persönlich als belastend empfundenen Situationen am Arbeitsplatz vorgestellt – auf Wunsch anhand des Beispiels „Überbringen schlechter Nachrichten“.

Im zweiten Teil werden die Teilnehmenden darin unterstützt, eigene Handlungsoptionen für ihre konkreten Herausforderungen zu entwickeln.

Die Termine im Überblick:

Mittwoch,	25.02.2015	08.00 – 12.30 Uhr
Dienstag,	03.03.2015	08.00 – 12.30 Uhr
Dienstag,	28.04.2015	08.00 – 12.30 Uhr
Mittwoch,	03.06.2015	12.00 – 16.30 Uhr
Ort:	<b>Hotel Seeschloss am Kellersee</b>	

Auch wer noch nicht an einer der bereits durchgeführten Veranstaltungen teilgenommen hat ist herzlich willkommen, der Besuch der durchgeführten Grundlagenschulung und der Fortsetzung mit dem Thema „Was tut mir gut? Wie tue ich mir gut?“ ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesen Veranstaltungen.

Die Kosten werden wie bisher aus zentralen Mitteln übernommen. Da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht, melden sich bitte alle Interessierten mit einem Wunsch- und einem Ausweichtermin bis zum 30.01.2015 an (E-Mail: [b.stiblewski@kreis-oh.de](mailto:b.stiblewski@kreis-oh.de)).