



## Ein Angebot der Johanniter- Schwesternschaft e.V.

### Worum geht es:

Das Seminar beantwortet die Frage aus wissenschaftlicher psychologischer Sichtweise, wie man mit grenzwertigen Anforderungen und psychisch belastenden Situationen im Alltag (beruflich wie auch privat) umgeht. Ausgehend von den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Persönlichkeits- und Motivationsforschung und aus dem Bereich der Neurowissenschaften werden Strategien vermittelt, die helfen, die eigene individuelle Situation besser einzuschätzen, den empfundenen Stress zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen.

### Aus den Seminarinhalten:

- Neue Erkenntnisse der Hirn- und Persönlichkeitsforschung: Warum Menschen reagieren wie sie reagieren
- Die Stress-Dynamik funktional verstehen: Das Wechselspiel zwischen körperlicher und mentaler Belastung am Beispiel von Alltagsphänomenen
- Regulationsmechanismen: Wann sie sich melden und wann sie schweigen
- Funktionales Verständnis: Der beste Schutz vor der Stressfalle
- Psychologische Tipps: Wie man Aufregung und Anspannung minimieren kann
- Die wichtigsten drei Funktionen im Selbst-Test: Welchem Stress-Typ hilft was?

### Seminarzeiten:

19.09.2024 Beginn: 09:00 Uhr, Ende: 16:30 Uhr

### Zielgruppe:

Johanniterschwestern sowie Interessierte

Für diese Fortbildung erhalten Sie 7 Fortbildungspunkte bei der RbP.



### Neuropsychologisches Stressmanagement Selfcare-Training

19.09.2024  
Meckenheim

### Referenten:

Doris Gunsch  
Psycholog. Managementberaterin und Trainerin

### Seminarort:

Hotel ZweiLinden  
Merler Str. 1  
53340 Meckenheim  
<https://zweilinden.de/>

### Seminarpreis:

325,00 Euro (inkl. Übernachtung und Verpflegung)  
Die Kosten für Johanniterschwestern übernimmt die Schwesternschaft. An- und Abreise sind selbst zu tragen und eigenverantwortlich zu organisieren. Bitte überweisen Sie die Kosten für das Wochenende bis zum 19.08.2024 an die Johanniter-Schwernschaft  
IBAN: DE88 1007 0024 0307 0406 00

### Ihre Anmeldung:

Bis zum 19.08.2024 per Mail:  
[schwernschaft@johanniterorden.de](mailto:schwernschaft@johanniterorden.de) oder online:  
<https://www.johanniter.de/johanniter-schwernschaft/aktuelles/seminare/>  
Spätere Anmeldungen gerne nach Rücksprache!