

Seminar des DJV Landesverbandes Hessen

Seminar: „Resilienz-Training 5.0
konkrete Lösungen für den journalistischen Alltag“



Donnerstag, 29.08.2019, 11:00 Uhr – 17:15 Uhr
Hoffmanns Höfe, Heinrich-Hoffmann-Str. 3, 60528 Frankfurt a.M.

Referentin: Ulla Atzert

Verbindliche Anmeldungen bitte bis zum 19.08.2019!

Zuviel Stress mit dem Stress? Es geht auch anders!

Die Belastungen am Arbeitsplatz wachsen – aber muss das zur totalen Erschöpfung führen? Wenn schon Burnout, dann aber richtig?

Es geht auch anders. Das Seminar soll zeigen, dass journalistischer Anspruch und professionelle Arbeit mit einem gesunden (!) Stresslevel vereinbar sind.

Mit praktischen Beispielen und Übungen werden Stress und Resilienz analysiert, Ursachen und Hintergründe geklärt und Fähigkeiten identifiziert, mit hohen Anforderungen effektiv umzugehen.

Inhalt (Ausschnitt):

- Guter Stress, schlechter Stress – Fakt oder Fake?
- Mythos Multitasking – Gehirngerechtes Arbeiten
- Fehlbelastung im Job – Gesunde Bewegungsmuster etablieren
- Fünf Faktoren der Resilienz
- Fünf Übungen zur Resilienz
- Konfliktmanagement nach Schulz von Thun u.a.
- Übung Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg

Referentin: Ulla Atzert, Journalistin, zertifizierter Coach

DJV LANDESVERBAND HESSEN

Rheinbahnstr. 3

65185 Wiesbaden

Telefon: +49 (0)611 3419124

Fax: +49 (0)611 3419130

info@djv-hessen.de

www.djv-hessen.de

