

EmPowerMe

11.06.-13.06.2024

Sichern Sie sich Ihren Platz in diesem inspirierenden Seminar und aktivieren Sie Ihr volles Potenzial!

Mit kreativen Übungen aus dem Selbstcoaching erhalten Sie Zugang zu Ihren Stärken und Ressourcen und steigern Ihre berufliche und persönliche Zufriedenheit. Mit fundierten Methoden zur Stressbewältigung und Burnoutprävention schaffen Sie sich eine ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Privatleben. Mit Hilfe der Methode „Kollegiale Beratung“ entwickeln Sie gemeinsam in der Gruppe zielführende Lösungen für konflikthafte Situationen im Arbeitsalltag, die passgenau auf Ihre jeweilige Situation zugeschnitten sind.

Nutzen Sie diese drei Seminartage, um für sich neues Wissen zu generieren, weitere Fähigkeiten zu entwickeln und gestärkt in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

Inhalte:

- Mehr Lebensfreude und Arbeitszufriedenheit mit kreativen Coachingtechniken
- Verbesserung der Selbstorganisation im Arbeitsalltag
- Proaktiver Umgang mit Stress und Burnoutprävention: Eigene Grenzen und Überforderung (an)erkennen, kommunizieren und behaupten
- Sich wirkungsvoll entspannen und Zeitfenster für Regeneration schaffen
- Mit Hilfe der Methode „Kollegiale Beratung“ problematische Situationen am Arbeitsplatz bewältigen und das Gemeinschaftsgefühl im Team stärken

Seminarzeiten: **Dienstag, 11. Juni 2024 von 9:00 bis 16:00 Uhr**
 Mittwoch, 12. Juni 2024 von 9:00 bis 16:00 Uhr
 Donnerstag, 13. Juni 2024 von 9:00 bis 16:00 Uhr

Seminarkosten: **400,00 €**
 350,00 € (für Mitglieder des Klinikverbundes QuQuK)

Dozentin: **Frauke Veldkamp, Training & Coaching**

Veranstaltungsort: **Klinikum Bremen-Ost, Züricher Str. 40, 28325 Bremen**

Anmeldung:

Anmeldung bitte auf dem mitgeschickten Anmeldebogen (mit Nennung des Namens und der vollständigen Adresse) bei:

Institut für Qualifizierung und Qualitätssicherung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie
Frau Poolke-Heß
Klinikum Bremen-Ost, Haus 21-B
Züricher Str. 40
28325 Bremen

per Fax: 421 408-2717

per Scan: silke.poolke-hess@klinikum-bremen-ost.de

Da die Anzahl der Teilnehmer:innen begrenzt ist, empfehlen wir eine baldige Anmeldung.

Bei einer Absage einer vom Institut bestätigten Anmeldung nach dem **28.05.2024** sind 50% der Teilnehmergebühr zu entrichten. Bei einer Absage einer vom Institut bestätigten Anmeldung nach dem **04.06.2024** sind 100% der Teilnehmergebühr zu entrichten. Die Benennung eines(r) Ersatzteilnehmer(in) obliegt ausschließlich dem Institut QuQuK.