

# WEITERBILDUNG: MIT UNSEREM VIRTUELLEN ESPRESSO GESTÄRKT DURCH DEN FÜHRUNGSALLTAG

24. Januar 2023



Als Führungskraft gehören Stress, Zeitmangel und Termindruck oft zum Arbeitsalltag. Praxistipps, wie Sie damit umgehen und gesund den Arbeitsalltag meistern, bieten unsere neuen Espresso-Seminare, in denen wir Wissen kurzweilig und kompakt vermitteln.

Hohe berufliche Anforderungen sind für Führungs- und Leitungskräfte in der Sozialen Arbeit die Normalität. Umso wichtiger ist es, mit diesen Anforderungen bewusst umzugehen und die innere Ruhe zu bewahren.

Aber wie gelingt mir das, Ruhe bewahren? Wenn sich die eigenen Aufgaben türmen, der Kalender aus allen Nähten platzt und schlimmstenfalls noch Mitarbeitende krankheitsbedingt ausfallen? Wer bewahrt da schon Ruhe? Das ist in der Tat nicht leicht. Ein notwendiges Maß an Resilienz hilft jedoch, mit Irritationen zumindest gelassener umzugehen, Unsicherheiten auszuhalten, optimistisch dem Unbekannten zu begegnen – und somit auf Dauer ruhiger zu bleiben. Die Dinge mit weniger Aufregung Stück für Stück anzugehen, und sich dabei selbst zu schonen. Anderfalls geht der Berufsalltag zu Lasten der eigenen Gesundheit. Doch das muss nicht sein.

Die Paritätischen Weiterbildungen laden zu unserem neuen Veranstaltungsformat ein: Die Miniatur-Variante eines Seminars – kurz und trotzdem intensiv – eben wie ein Espresso. Sechs Online-Einheiten, in denen Sie „Resilienz-Impulse“ für Ihren Führungsalltag erleben – zum Experimentieren, Entdecken, Reflektieren und kollegialen Austausch. Sie erhalten anwendbares Praxiswissen für sich selbst und zugleich für Ihr Führungshandeln. Damit gehen Sie gestärkt und gut gerüstet in den Alltag.

Die Espresso-Einheiten finden monatlich von Februar bis Juli 2023 statt. Die Module sind auch einzeln buchbar.

Modul 1 am 06.02.2023 | 13.00 - 15.00 Uhr:

**Resilienz und Stress. Schutz- und Risikofaktoren.**

Modul 2 am 02.03.2023 | 09.00 - 11.00 Uhr:

**Der Motivkompass® Schutzfaktoren. 6 Schritte durch die Krise.**

Modul 3 am 21.04.2023 | 09.00 - 11.00 Uhr:

**Innere Antreiber. Emotionalen Spannungen im Beruf** begegnen.

Modul 4 am 11.05.2023 | 09.00 - 11.00 Uhr:

**Resilienz im Führungshandeln.**

Modul 5 am 09.06.2023 | 13.00 - 15.00 Uhr:

**Das Drama-Dreieck. Psychologische Spiele durchschauen.**

Modul 6 am 03.07.2023 | 13.00 - 15.00 Uhr:

**Der Motivkompass®. Balance im Team.**

Alle Informationen zu unserem Weiterbildungs-Espresso [lesen Sie hier.](#)

---

Sie Haben Fragen?

So erreichen Sie das Team Weiterbildung:

Tel.: 0351 - 828 71 431

E-Mail [weiterbildung\(at\)parisax.de](mailto:weiterbildung(at)parisax.de)