



Aktiv mit Dauerbelastung und Druck umgehen

| | |
|---------------------|--|
| Seminar-Nr. | 2024 B153 EK |
| Termin | 12.11.2024 bis 14.11.2024 |
| Partnerorganisation | Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands Landesverband NW |
| Tagungsstätte | Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34 53111 Bonn Tel. +49 228 62980 info@leoninum-bonn.de |
| Seminarleitung | Stefan Leif BSBD NRW |
| Dozent | Robert Stranz Coach |

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- reflektieren ihre individuellen Erfahrungen mit Dauerbelastungen
- identifizieren und beschreiben ihr persönliches Stressprofil
- verstehen die Entstehung von Stress
- reflektieren über den Stellenwert der Arbeit in ihrem Leben und wie dieser ihr Wohlbefinden beeinflusst
- bewerten die persönlichen Ressourcen, die sie zur Bewältigung von Stress mitbringen
- erlernen kurzfristige Techniken zur Stressentlastung
- verbessern ihre sozialen Fertigkeiten, insbesondere im Setzen von Grenzen, wertschätzender Kommunikation und konstruktivem Umgang mit Konflikten
- lernen Techniken, um ein Gleichgewicht zwischen äußeren und inneren Ansprüchen sowie ihren eigenen Bedürfnissen zu finden
- erhalten die Möglichkeit, individuelle Fälle und Herausforderungen zu besprechen und gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Dienstag, 12. November 2024

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Stefan Leif

14:30 bis 18:00 Uhr Individuelle Erfahrungen mit Dauerbelastung und bisheriger Umgang:
Identifikation des persönlichen Stressprofils

Entstehung von Stress und Folgen von ungebremster
Dauerbelastung - Exkurs ‚Burn-out‘: Entstehung, Symptome,
Behandlung

Der Stellenwert der Arbeit im eigenen Leben

Vortrag mit Diskussion

Robert Stranz

Mittwoch, 13. November 2024

09:00 bis 17:30 Uhr Welche Voraussetzungen hat Resilienz; welche Ressourcen bringe
inkl. Pausen ich mit?

Kurzfristige Entlastungsmöglichkeiten

Umgang mit Erfolg und Misserfolg

Analyse relevanter sozialer Beziehungen auf der Arbeit -
Selbstfürsorge durch ausgleichende Beziehungen im privaten
Umfeld

Verbesserung der sozialen Fertigkeiten, wie z.B. Grenzen setzen,
wertschätzende Kommunikation, konstruktiver Umgang mit
Konflikten

Selbstorganisation und Selbstfürsorge: Ernährung, Sport, Gestaltung
von Auszeiten

Vortrag mit Diskussion

Robert Stranz

Donnerstag, 14. November 2024

09:00 bis 12:00 Uhr Gleichgewicht finden zwischen äußeren und inneren Ansprüchen
und eigenen Bedürfnissen

Positive und realistische Zukunftsperspektiven entwickeln

Raum für individuelle Fallbearbeitung

Vortrag mit Diskussion

Robert Stranz

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden

Stefan Leif

Anschließend Mittagessen

Online-Evaluation Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

| | | |
|---------------------|-------------------|--------------|
| Pausenzeiten | 10:30 - 10:45 Uhr | Kaffeepause |
| | 12:30 - 13:30 Uhr | Mittagspause |
| | 15:00 - 15:15 Uhr | Kaffeepause |

| |
|--|
| Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor. |
|--|