



Psychische Belastungen am Arbeitsplatz

Seminar-Nr. 2024 B156 EK

Termin 16.10.2024 bis 18.10.2024

Partnerorganisation Bayerische Finanzgewerkschaft

Tagungsstätte **Intercity Hotel Nürnberg**

 Eilgutstraße 8

 90443 Nürnberg

 Tel. +49 911 24780

meetings.nuernberg@intercityhotel.com

Dozentin: **Maria Wingfield**

 Bildungswissenschaftlerin

 Sportlehrerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen in diesem Seminar alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Stressbewältigungsstrategien.
- lernen, woran sie psychische Belastungen erkennen können und wie sie konstruktiv mit ihnen umgehen.
- erhalten Informationen über Ursache und Wirkung von Stress sowie Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken.
- stärken ihre kommunikativen politischen Strategien.
- reflektieren ihr Konfliktverhalten und ihre Einstellung zu Konflikten.
- lernen Arten von Konflikten und Möglichkeiten der Konfliktlösung im gesellschaftlichen Kontext kennen.
- berichten über ihre Erfahrungen mit der Corona-Pandemie und diskutieren die Auswirkungen auf ihre Position im Ehrenamt und im Arbeitsleben und erweitern ihr Verhaltensrepertoire in Konfliktsituationen am Beispiel weltpolitischer Themen

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.
--

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

Mittwoch, 16. Oktober 2024

- 14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
- 14:30 bis 18:00 Uhr **Psychische Belastung und Beanspruchung – als aktuelle gesellschaftliche Frage der Gegenwart und Zukunft**
- Was ist unter psychischer Belastung zu verstehen? Zunahme der mentalen Gesundheit in der Gesellschaft
 - Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Belastungsfaktoren
 - Strategien zum Umgang mit individuellen psychischen Belastungen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
 - Strategien zum Umgang psychischen Belastungen ausgelöst durch äußere Einflüsse

Vortrag mit Diskussion und bei Bedarf Gruppenarbeit

Donnerstag, 17. Oktober 2024

- 09:00 bis 18:00 Uhr **Umgang mit konfliktbelasteten Situationen, kritischen Gesprächspartnern und Konfliktmanagement.**
- Missverständnisse in der Kommunikation: Entstehung und Erkennen von Konflikten
 - Eigenes Konfliktverhalten reflektieren und Konflikte vorbeugen
 - Prinzipien des konstruktiven Umgangs mit Konflikten
 - Besprechung herausfordernder sozialer Situationen der Teilnehmenden

Konkrete Anliegen der Berater/Innen sowie aktuelle politische Geschehnisse werden bearbeitet: Problembeschreibung, Zielformulierung, Lösungsfindung

Fortsetzung der Fallbesprechungen
Praktische Übungen

Freitag, 18. Oktober 2024

- 08:30 bis 12:00 Uhr **Fortsetzung des Vortags**
- Fortsetzung der praktischen Übungen
 - Intensiver Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden
 - Wie setze ich das Erlernte in den Alltag um?
- 12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation
Verabschiedung der Teilnehmenden, anschließend Mittagessen**