



## Aktiv mit Dauerbelastung und Druck umgehen

---

Seminar-Nr.	2025 B051 CS
Termin	07.05.2025 bis 09.05.2025
Partnerorganisation	Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands Landesverband NW
Tagungsstätte	<b>Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald</b> Dürener Str. 287 50935 Köln Tel. +49 221 4676200 <a href="mailto:events.nrw@leonardo-hotels.com">events.nrw@leonardo-hotels.com</a>
Seminarleitung	<b>Stefan Leif</b> BSBD NRW
Dozent	<b>Patricia Braun</b> Dipl.-Sportwissenschaftlerin

# 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

---

### Mittwoch, 7. Mai 2025

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*

**Patricia Braun**

### Donnerstag, 8. Mai 2025

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*

**Patricia Braun**

**Freitag, 9. Mai 2025**

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

Positive und realistische Zukunftsperspektiven entwickeln

*Vortrag mit Diskussion*

**Patricia Braun**

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.
--