

Bildungsmarkt SGB II

Kompetent und Sicher im Stress – Mehr Balance im Jobcenteralltag durch Stärkung der eigenen Stresskompetenz

Angebot-Nr.	00065372	Angebot-Nr. 00065372
Preis	380,00 € (MwSt. fällt nicht an) für 2 Seminartage inkl. Schulungsunterlagen. Gerne führen wir dieses Seminar auch als Inhouse-Seminar bei Ihnen durch, angepasst auf Ihre Bedarfe. Die Weiterbildung ist von der Umsatzsteuer gem. § 4 Nr. 21 a) bb) UStG befreit. Gegebenenfalls ist auch die Inanspruchnahme eines Bildungsschecks möglich.	
Termin	Termine auf Anfrage	
Ort	Essen	

Beschreibung des Angebotes

Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Gerade in Arbeitskontexten in Jobcentern, wie der Leistungsbewilligung, der Arbeit in der Arbeitsvermittlung, im Außendienst und am Empfang ist die Stressbelastung oft besonders hoch. Die Tätigkeiten sind geprägt von starkem Druck, hohen

Anbieter



Jobcenterakademie - Bfz Essen GmbH

✉ Karolingerstraße
93
45141 Essen
Deutschland

☎ 0201/8872950

@ info@jobcentera
kademie.de

🌐 [http://jobcentera
kademie.de](http://jobcenterakademie.de)

Ansprechpartner

Anja Kellersohn

Management Training

☎ 0201/8872950

@ info@jobcentera
kademie.de

🌐 [http://jobcentera
kademie.de](http://jobcenterakademie.de)

Anforderungen und erfordern ein hohes Maß an sozialen Kompetenzen sowohl im Umgang mit dem häufig hochemotionalen Befinden der Kund*innen als auch im Umgang im Team.

Weitere Informationen zum Angebot

Um langfristig gesund, leistungsfähig und positiv motiviert durch das (Arbeits-)Leben zu gehen, ist es heute unerlässlich, sich wiederholt und gezielt mit der eigenen Stresskompetenz auseinander zu setzen. Es gilt, sich im Umgang mit Stress und Belastungen regelmäßig zu reflektieren und zu stärken.

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden neben grundlegenden Informationen zum Thema Stress, wie sie im (Arbeits-)Alltag gelassener bleiben können. Sie lernen bewährte Strategien kennen, um Stress zu bewältigen und bekommen effektive Tipps und Übungen an die Hand, die im täglichen Leben leicht umsetzbar sind.

Inhalte

Was ist Stress genau?

Wann wird Stress zum Problem?

Warnsignale für chronischen Stress

Kennenlernen der eigenen inneren Antreiber (Stresstypen)

Stärkung der eigenen regenerativen Stresskompetenz

Abschalten und Erholen

Körperlich Stress abbauen und schnell wieder runterkommen:

Effektive Atemübungen, Kurzentspannungstechniken, Tipps und Hinweise

Gelassen bleiben, aber wie? – Strategien für mehr Gelassenheit

Bewährte Mentalstrategien: Um Gedankenspiralen zu unterbrechen und zur Selbststärkung

Übertragung in den Arbeitsalltag

Trainerin

Karin Mahnken

Office Management

☎ 0201/8872907

@ info@jobcenterakademie.de

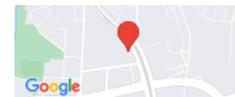
🌐 <http://www.jobcenterakademie.de>

Veranstaltungsort

Jobcenterakademie - Bfz

Essen GmbH

✉ Karolingerstraße
93
45141 Essen
Deutschland



☎ 0201/8872950

@ info@jobcenterakademie.de

🌐 <http://jobcenterakademie.de>

Anita Hampel, Dipl. Sozialarbeiterin, Systemischer Coach (DVCT),
Stresskompetenzcoach (LIW e.V.), Trainerin für
Stressmanagement (GkA), zertifizierte Entspannungstrainerin,
seit 2004 als Trainerin, Referentin und Coach in eigener Praxis
tätig. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind betriebliche
Gesundheitsförderung, Burn-out-Prophylaxe und
Stressmanagement.

Angebotsmerkmale

Form	Workshop/Training
Bildungsziel	Gerade für Mitarbeiter*innen, die sich bislang mit dem Thema Optimierung des persönlichen Stressmanagements und der Stärkung der psychischen Widerstandskraft gegen Belastungen noch nicht oder wenig auseinandergesetzt haben, stellt dieses Seminar einen optimalen und nachhaltigen Einstieg in diesen wichtigen Bereich der Gesundheitsprävention dar.
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Mitarbeiter*innen in Jobcentern
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot manuell aktualisiert am 07.10.2022](#)