

Bildungsmarkt SGB II

„Werkzeugkoffer gegen Stress“ - Die besten Erste-Hilfe-Strategien um im JC-Universum in gesunder Balance zu bleiben

Angebot-Nr.	00065373
Preis	190,00 € (MwSt. fällt nicht an) für 1 Seminartag 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

Seminare zum Stressmanagement gibt es viele. Zu Recht! Denn eine gezielte Auseinandersetzung mit Belastungsfaktoren und sinnvollen Gegenstrategien sollte Menschen in den aktuellen Arbeits- und Alltagsstrukturen dauerhaft begleiten.

Angebot-Nr. 00065373

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)

Weitere Informationen zum Angebot

Der „Werkzeugkoffer“ für Mitarbeiter*innen im Jobcenter ist deutlich anders aufgebaut als herkömmliche Schulungen: Es kommen fast ausschließlich effektive und bewährte Tools und Übungen zum Einsatz. Die Teilnehmenden erhalten hier das „Best of“ von bewährten Strategien des Stressmanagements. Die vorgestellten Methoden und Übungen dienen dazu sowohl auf körperlicher als auch geistig/emotionaler Ebene Stress und Anspannung zu minimieren. Theoretische Erläuterungen werden auf ein absolutes Minimum beschränkt. Dagegen bekommt die Erarbeitung des Transfers auf den Arbeitsalltag im Jobcenter ausreichend Raum, um nachhaltige und positive Effekte für den spezifischen Arbeitskontext zu erzielen.

Inhalte

Basic-Rest-und Activity Cycle

Von der Bedeutung von Pausen und wie diese gelingen

Körperlich Stress abbauen und schnell wieder

Runterkommen

Effektive Atemübungen

Kurzentspannungstechniken

Tipps und Hinweise

Bewährte Mentalstrategien

Gedankenspiralen unterbrechen

Abschalten können

Selbststärkung

Belastungen identifizieren, verändern und / oder die persönliche Haltung anpassen.

AHA – Strategie für akute Stresssituationen

Übertragung in den Arbeitsalltag

Methoden

Kurzinputs, Kleingruppenarbeit, Übungen zur Eigenreflexion, viele, praktische Übungen zur Umsetzung im Arbeitsalltag

Karin Mahnken

Office Management

☎ 0201/8872907

@ info@jobcenterakademie.de

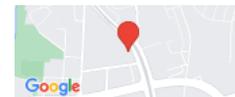
🌐 <http://www.jobcenterakademie.de>

Veranstaltungsort

Jobcenterakademie - Bfz

Essen GmbH

✉ Karolingerstraße
93
45141 Essen
Deutschland



☎ 0201/8872950

@ info@jobcenterakademie.de

🌐 <http://jobcenterakademie.de>

Trainerin

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	Regelmäßig angewandt senkt das in diesem Tagesseminar vermittelte Handwerkszeug langfristig und nachhaltig die persönliche Stress-Belastung. Es stärkt die innere Balance, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit und ist gleichzeitig effektive Gesundheitsförderung.
Vertiefungsgrad	Grund-/ Basiswissen
Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen in Jobcentern
Weitere Infos	Auf der Internetseite des Anbieters

[Angebot manuell aktualisiert am 07.10.2022](#)