

# 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)<br><br>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@jobcenterakademie.de

🌐 <http://jobcenterakademie.de>

### Ansprechpartner

Anja Kellersohn

Management Training

☎ 0201/8872950

@ info@jobcenterakademie.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

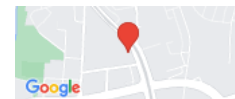
🌐 <http://www.jobcenterakademie.de>

### 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

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Form</b>            | Workshop/Training   |
| <b>Bildungsziel</b>    | 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. |
| <b>Vertiefungsgrad</b> | Grund-/ Basiswissen   |
| <b>Zielgruppe</b>      | Mitarbeiter/-innen in Jobcentern  |
| <b>Weitere Infos</b>   | <a href="#">Auf der Internetseite des Anbieters</a>   |

[Angebot manuell aktualisiert am 07.10.2022](#)