

# Bildungsmarkt SGB II

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

<b>Angebot-Nr.</b>	00065372
<b>Preis</b>	<b>380,00 €</b> (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.
<b>Termin</b>	Termine auf Anfrage
<b>Ort</b>	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

Angebot-Nr. 00065372

### 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

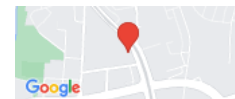
🌐 <http://www.jobcenterakademie.de>

#### **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

<b>Form</b>	Workshop/Training
<b>Bildungsziel</b>	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.
<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](#)