

■ Raus aus der Stressfalle - besser mit Belastungen umgehen



Die Mitarbeiter/innen der Verwaltung haben eine verantwortungsvolle Aufgabe, da sie für die Bürger nicht nur die Verwaltung nach außen repräsentieren, sondern oft auch sachlich wichtige Entscheidungen vertreten müssen. Andererseits haben sie in vielen Fällen nur begrenzten Entscheidungsspielraum, durch zunehmende Fallzahlen weniger Zeit für die einzelnen Vorgänge und sind vor allem in den Besuchszeiten oft einem Wechselbad der Gefühle ausgesetzt. Trotz ihrer fachlichen und sozialen Kompetenzen fühlen sie sich in dieser Situation häufig überfordert. Ob dabei latente Belastungen oder spezielle Situationen als Stress empfunden werden, ist individuell verschieden – die Auswirkungen sind jedoch gleich. Stress-Situationen können dazu führen, dass Mitarbeiter sich selbst psychisch und physisch überfordern.

■ Ziel des Seminars

ist es, den Teilnehmern/innen ein Forum zur Reflexion ihrer individuellen Muster zum Umgang mit Stress- und Belastungssituationen zu geben. Wege für mehr berufliche Gelassenheit werden erarbeitet und mit praktischen Übungen die Umsetzung am eigenen Arbeitsplatz vorbereitet.

■ Inhaltsübersicht

- Was sind die wichtigsten Ursachen für Belastungen an meinem Arbeitsplatz?
- Welche Situationen lösen bei mir Stress aus?
- Wie reagiert der Körper in Stress-Situationen?
- Wie verhalte ich mich in Stress-Situationen?
- Wie kann ich meine Stress-Reaktionen beeinflussen?
- Welche Entspannungstechniken gibt es und wie könnte ich sie für mich nutzen?
- Wie kann ich persönliche Interessen und Arbeitsanforderungen besser in Übereinstimmung bringen?
- Wie kann ich mit Überforderungen an meinem Arbeitsplatz vermeiden?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich in akuten Stress-Situationen?

