

## ■ Umgang mit Stress und beruflichen Belastungen in der Bearbeitung von Leistungen nach SGB II



Die Mitarbeiter/innen in der Bearbeitung von SGB II haben eine verantwortungsvolle Aufgabe, da sie für die betreute Klientel nicht das Jobcenter nach außen repräsentieren, sondern auch sachlich wichtige Entscheidungen vertreten müssen. Andererseits haben sie in vielen Fällen nur begrenzten Entscheidungsspielraum, durch die Fallzahlen wenig 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 die Möglichkeit zu bieten, sich zunächst mit den vorhandenen Belastungen und den eigenen Reaktionen auf Stress auseinander zu setzen. Durch die Vorstellung physischer Vorgänge und verschiedener Entspannungstechniken erhalten sie eine Hilfestellung, individuelle Stressbewältigungsstrategien aufzustellen und Lösungen zu finden, um längerfristigen und akuten Belastungen besser gewachsen zu sein.

## ■ Inhaltsübersicht

- Welche Situationen lösen bei mir Stress aus? Was sind die Ursachen?
- Wie reagiert der Körper in Stress-Situationen?
- Wie verhalte ich mich in Stress-Situationen?
- Was hilft mir, Stress-Situationen zu verhindern?
- Welche Entspannungstechniken gibt es und wie kann ich sie für mich nutzen?
- Wie kann ich persönliche Interessen und Arbeitsanforderungen besser in Übereinstimmung bringen?
- Wie kann ich mit Überforderungen an meinem Arbeitsplatz umgehen?
- Wie vermeide ich Burn-Out?
- Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich in akuten Stress-Situationen?

