

Seminar 12/13

Stressbewältigung

in der pädagogischen und sozialen Arbeit

Die Belastungen der Arbeit in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe führen nicht selten dazu, dass die Führungskräfte und Mitarbeiter/innen ihre Tätigkeit als emotional „stressend“ wahrnehmen. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Grundlagen aus der Stressforschung und gehen der Frage nach, wie mit Stress sinnvoll umgegangen werden kann.

Neben dem Kennenlernen brauchbarer Konzepte des Stressmanagements steht die Praxis der Teilnehmenden im Vordergrund des Seminars. Es besteht Gelegenheit, konkrete Fallbeispiele einzubringen und konstruktive Lösungswege zu entwickeln.

Inhalte:

- Das Phänomen Stress: Begriffsklärung und Ursachenforschung
- Ebenen und Phasen der Stressreaktion
- Stressanalyse
- Möglichkeiten der Stressbewältigung
- Erarbeitung eines individuellen Stressbewältigungsprogramms

Zielgruppe: Sozialarbeiter/innen, Erzieher/innen, Leiter/innen u.a.

Termin: 20.-21.09.2012, jeweils 9-16 Uhr

Ort: alte schmiede, Spittastr. 40, 10317 Berlin

Kosten: 158€

Teilnehmer: mindestens 8, maximal 18 Personen

Referent: Ingolf König-Jablonski, Erziehungswissenschaftler m.a.,
Supervisor (DGSv)



Institut VORSTIEG
Forschung und Bildung

Institut VORSTIEG | Forschung und Bildung

Postanschrift: Pfarrstr. 92 | 10317 Berlin

Tel: (030) 32 29 94 04 | institut-vorstieg@sozdia.de

Hausanschrift: Pfarrstr. 111 | 10317 Berlin