



Weg vom Stress - hin zur Entspannung

am 03.03.2021 (Online-Veranstaltung)

Ziele und Inhalte

Immer mehr Menschen fühlen sich mittlerweile durch die Fülle an Anforderungen und Möglichkeiten im beruflichen wie privatem Umfeld gestresst. Gerade engagierte Bedienstete befinden sich häufig im Dilemma unterschiedlichen Erwartungen und Ansprüchen gerecht werden zu wollen und zu müssen.

Neben beruflichen Verpflichtungen warten weitere Anforderungen und Ansprüche im Privatleben. So kann ein Gefühl entstehen, dass das Leben eine endlose To-Do-Liste ist und man sich pausenlos im Hamsterrad abstrampelt und am Ende des Tages dennoch niemanden gerecht geworden zu sein - sich selbst am wenigsten. Dieser Zustand von anhaltendem Stress und Überbeanspruchung kann zu psychischen und physischen Erkrankungen führen.

In diesem Seminar wird daher das Konzept von Stress und der Burn-out Erkrankung vorgestellt, um den eigenen Beanspruchungsgrad zu reflektieren und/oder Gesundheitsprävention zu betreiben. Der Schwerpunkt liegt in der Vermittlung von Entspannungstechniken bzw. Achtsamkeitsübungen, die wir in den Alltag integrieren können und somit Methoden in die Hand bekommen, um unsere gesundheitliche Balance zu halten bzw. wieder zu erlangen. Die Teilnehmenden der Veranstaltung erhalten Informationen über Auswirkungen von Stress und Möglichkeiten durch aktive Entspannung und Achtsamkeit dem Stress entgegen zu wirken.

Eingeladen sind sowohl Kolleginnen und Kollegen, die sich gestresst fühlen, als auch Personen, die präventiv Entspannungsmethoden erlernen wollen, um nicht in Stress zu geraten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Teilnehmenden über einen Internetzugang sowie ein Headset und/oder Webcam (mit Mikrofon und Lautsprecher) verfügen. Als Programm wird MS Teams verwendet, das die Teilnehmenden über ihren Webbrowser nutzen können. Wenige Tage vor Beginn der Fortbildung wird die Dozentin mit den Teilnehmenden Kontakt aufnehmen und testen, ob der Zugang entsprechend funktioniert.

Leitung:

Nicole Neumann, Bildungsinstitut - Fachbereich Gesundheit und Beratung

Zielgruppe

Bedienstete aller Laufbahngruppen

Teilnahmegebühren

- ◇ Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des niedersächsischen Justizvollzuges gelten gesonderte Regelungen.
- ◇ Alle anderen: 59,00 €

!! Anmeldeschluss: 15.02.2021

Ansprechpartner:

Michael Franke, Bildungsinstitut

Telefon: (0 51 41) 59 39 - 479

E-Mail: michael.franke@justiz.niedersachsen.de

Anmeldung

per Fax an: 0 51 41 / 59 39 499
oder E-Mail an: info@fajv.de



Anmeldung zum Seminar:

Hiermit melde ich mich verbindlich für das o. g. Seminar an.

Die Anmeldung kann jederzeit kostenfrei schriftlich storniert werden. Im Fall einer kurzfristigen Stornierung ab 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn müssen wir leider eine Stornogebühr von 80 Prozent des Teilnehmerbetrages sowie ggf. die vollen Übernachtungskosten berechnen. Soweit Sie uns eine Ersatzperson benennen, die an Ihrer Stelle an der Veranstaltung teilnimmt, verzichten wir selbstverständlich auf die Erhebung der Stornogebühr.

Anmerkung für Teilnehmende aus dem niedersächsischen Justizvollzug: Bitte beachten Sie, dass Ihre Teilnahme nur unter Beteiligung der örtlichen Personalvertretung und der Frauenbeauftragten möglich ist. Die entsprechenden Reisekosten werden auf Antrag bei Ihrer Beschäftigungsbehörde abgerechnet.

Vorname

Name

Funktion

Institution/Firma

Straße
PLZ, Ort

Telefon
Fax

E-Mail

Wünschen Sie die Organisation
eines Hotelzimmer ?

 ja nein

Möchten Sie ein
vegetarisches Mittagessen?

 ja nein

Ort, Datum

Unterschrift

