

Handlungskompetenz im Umgang mit Belastungs-Situationen im Berufsalltag

Mitarbeiter:Innen sind heute besonderen Belastungen ausgesetzt. Schnelllebigkeit, Arbeitsverdichtung, Sparmaßnahmen, enger werdende Personalressourcen erhöhen das Tempo in den Arbeitsabläufen bei gleich bleibender Forderung nach Qualität.

Um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter:innen zu erhalten, können Präventionsprogramme von Seiten der Betriebe entwickelt und gestärkt werden. Aber auch die eigene Verantwortung der Mitarbeiter:innen zur bewussten Lebensführung kann gefördert werden, um eine erfolgreiche zukünftige Entwicklung des Unternehmens zu gewährleisten.

Inhalte

- Begriffsdefinition Stress bzw. Gesundheit und Krankheit, Merkmale von Stress auf unterschiedlichen Ebenen
- Umgang mit Stress und anderen Belastungsfaktoren
- Stressoren und deren Auswirkungen auf die Gesundheit
- individuelle Handlungsstrategien für den Berufsalltag
- Entschleunigungsstrategien für den täglichen Arbeitsablauf
- Vorbeugende Maßnahmen und Anti-Stress-Strategien auf den Ebenen: Mitarbeiter:in, Team, Leitung, Unternehmen
- 7 Wege, um in Balance zu bleiben
- Konzept der Salutogenese
- Work-Life-Balance
- Transfer des Erlernten in den Berufsalltag inkl. Zielentwicklung

Ziele

Die Seminarteilnehmer:innen

- kennen die Bedeutung von Stress: Ursachen, Merkmale, Hintergründe
- kennen ihre eigenen Stresssignale und deren Auswirkungen
- kennen geeignete Handlungsstrategien, um Stress zu begegnen
- wissen, wie sie sich von schlechter Stimmung in ihrem Arbeitsumfeld abgrenzen können
- können ihre eigene Work-Life-Balance wieder ins Gleichgewicht bringen
- kennen die Bedeutung des Salutogenese-Konzepts und dessen Umsetzung im Berufsalltag
- wissen, wie sie erste Schritte zur Zielerreichung betreffend die innere Balance im Alltag umsetzen können

Zielgruppe

Menschen, die aufgrund hoher Belastung ein Augenmerk auf ihr physisches und psychisches Wohlergehen legen möchten.

ReferentIn

Franz Völker, DGKP

Krankenpfleger, Heilpädagoge, Gruppentherapeut, System. Coach, Supervisor,
Mediator, Organisationsentwicklung Berufserfahrung in unterschiedlichen sozialen Bereichen

Facts

Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

15.11.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

04.12.2025 - 05.12.2025
Do, Fr, 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at