# PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT STÄRKEN
## Was tun, wenn der Druck zu groß wird?

BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

### Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

### Einführung
Das Auftreten von Stresssymptomen oder Angst ist ein normaler und wichtiger Teil des menschlichen Überlebensprogramms, der uns leistungsfähig macht und so auch vor Gefahren schützt. Doch Stress und Angst können auch überhandnehmen und so Lebensführung oder Arbeitsleistung beeinträchtigen. Seitdem die Corona-Pandemie, die Klimakrise und Kriege unsere Lebensgrundlagen in Frage stellen, ist die Zahl der stressbedingten Erkrankungen und Ängste gestiegen. In diesem Seminar sprechen wir über Auslöser von Stress und Angst und wie wir Ihnen präventiv begegnen und sie abbauen können.

### Ziel
- Sie lernen psychische Widerstandsfähigkeit aufzubauen, um eine stressfreiere, achtsamere Lebensführung gestalten zu können.
- Sie lernen Frühwarnzeichen für Überlastung, Angst- oder Panikstörungen kennen und wie Sie diese Erkrankungen verhindern können.
- Sie lernen einfache, alltagstaugliche Entspannungstechniken kennen, um Ihre persönliche Stressmanagementstrategie zu entwickeln und umzusetzen.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

### Programm
- Einfluss der Wahrnehmung auf persönliches Stresserleben
- Anzeichen, Auslöser und Symptome von stressbedingten Erkrankungen, Angststörungen oder Panikattacken
- Strategien zum Umgang mit leichteren Erscheinungsformen
- Aufbau von psychischer Widerstandsfähigkeit
- Entspannungstechniken in der Praxis
- Achtsamkeitstechniken

**Seminarnummer:**
P27-2.1.3

**Methode:**
Vortrag, Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

**Referent*in:**
Alexander Paschke
Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, Coach, Trainer
Studieninstitut Rhein-Neckar

**Termine:**
29.06.2027 und
06.07.2027

**Zeit:**
jeweils 08:30 Uhr – 12:30 Uhr

**Ort:**
Studieninstitut Rhein-Neckar,
U 1, 16-19, 68161 Mannheim
Raum 518

**Anmeldeschluss:**
25.05.2027

**Gebühr:**
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

Sie haben aktuell keinen Zugriff auf das Personalportal? Dann nutzen Sie bitte unser Anmeldeformular.

ANMELDEFORMULAR

