BGM-FORTBILDUNGS-ANGEBOT GESUNDHEIT

# UMGANG MIT DER DOPPELROLLE IM FAMILIEN- UND BERUFSLEBEN
## Stressreduktion und mentale Entspannung

VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE/PFLEGE

### Zielgruppe
alle Mitarbeiter*innen

### Einführung
Im Beruf leistungsfähig sein, die Karriere im Auge behalten und gleichzeitig das Familienleben gestalten, ist mit zahlreichen Herausforderungen verbunden. Um familiäre und berufliche Aufgaben zu vereinbaren, ist es neben passenden organisatorischen Lösungen wichtig, dass Sie (selbst-)fürsorglich mit sich umgehen. Lernen Sie in diesem Seminar durch Stressreduktion und mentale Entspannung Ihre Selbstfürsorge zu fördern, um den Umgang mit der Doppelrolle optimal zu meistern.

### Ziel
- Sie reflektieren typische Belastungen in Ihrer Doppelrolle und lernen Stressfaktoren kennen.
- Sie verstehen, wie Stress entsteht und lernen Übungen und Techniken zur Stressreduktion kennen.
- Sie finden individuelle Lösungen für Ihre Stressfaktoren.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug
- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Ich gehe auf Unsicherheiten ein und schaffe, wo möglich, für mich und andere Stabilität.
- Ich achte auf meine Gesundheit und kenne interne Angebote.

### Programm
- Zeitliche, mentale und emotionale Belastungen in der Doppelrolle identifizieren
- Stress verhindern, entstandenen Stress mit Mini-Routinen abbauen
- Selbstfürsorge und Stressbewältigung: Energie tanken und Gelassenheit gewinnen
- Regeneration mit Atemübungen und Entspannungstechniken

**Seminarnummer:**
P27-2.1.5

**Methode:**
Impulse der Referentin, ressourcenaktivierende Übungen, Entspannungstechniken, Erfahrungsaustausch

**Referent*in:**
Stefanie Theuer
Psychologin, Systemische Beraterin, Coachin, Trainerin
Studieninstitut Rhein-Neckar

**Termin:**
27.09.2027

**Zeit:**
08:30 Uhr – 10:00 Uhr

**Ort:**
Die Durchführung erfolgt im Cisco Webex Meetings

**Anmeldeschluss:**
23.08.2027

**Gebühr:**
zentral finanziert

ZUR ANMELDUNG IM PERSONALPORTAL

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

ANMELDEFORMULAR

