

Stressmanagement im ASD

Beschreibung

Die Fortbildung stellt eine Mischung aus theoretischem Input und praktischem Erleben dar. Hierbei soll unter anderem auf das Stressmanagement von Büroorganisation und Zeitmanagement sowie auf das Erfahren von Stress reduzierendem Verhalten eingegangen werden.

Inhalte

- Definition von Stress
- Physische und psychische Reaktionen auf Stress
- Stress und Haltung im ASD
- Stressausgleich-/Stressbewältigungs-/Strategien in Freizeit und am Arbeitsplatz

Ziele

- Beruflichen Stress erkennen
- Eigene Stressauslöser sehen
- Methoden zur Stressbewältigung kennenlernen und erproben
- Anknüpfungspunkte für die Berufspraxis bewusst und aktiv gestalten

Zielgruppe

Neue und erfahrene Mitarbeitende des Allgemeinen Sozialdiensts der Stadt Nürnberg

Termin und Ort

Mittwoch, 15. Oktober 2025, 8.30 - 16.30 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459
Nürnberg

Vorläufige Plätze

16

Format

Fortbildung, Präsenz, 1 Tag

Referent/-in

Madeline Dummert, Stadt Nürnberg,
Jugendamt, Allgemeiner Sozialdienst,
Kindheitspädagogin (B.A.), Systemische
Beraterin
Julian Stache, Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt,
multilinguale Gesundheitsaufklärung, Soziale
Arbeit (B.A.)

Kosten

25,00 Euro
Kostenregelung siehe Wegweiser

Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

Anmeldeschluss

Mittwoch, 03. September 2025

Hinweise

Verpflichtende Fortbildung im Rahmen des Einarbeitungskonzepts des Allgemeinen Sozialdiensts des Jugendamts der Stadt Nürnberg