

## 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, 9 - 16.30 Uhr  
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459  
Nürnberg

#### Vorläufige Plätze

14

#### 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