

In Balance bleiben, mentale Ressourcen erkennen und stärken

Gesundheitstag für Mitarbeitende des Sozialamts der Stadt Nürnberg

Beschreibung

Jeder von uns kennt es: Im Alltag gibt es so viel zu tun, dass wir manchmal gar nicht wissen, wo wir anfangen sollen. Zwischen Arbeit, Freizeit und den eigenen Bedürfnissen die Balance zu halten, fällt dabei nicht immer leicht.

Genau hier setzt unser Workshop an: Wir wollen unsere persönlichen mentalen Ressourcen erkennen und stärken. Wir schauen auf belastende Situationen und Stressfaktoren – aber vor allem auch darauf, was uns Energie gibt, uns Kraft schenkt und uns im (Berufs-) Alltag unterstützt. Gemeinsam entwickeln wir konkrete Ideen und Strategien, die dabei helfen, Herausforderungen besser zu meistern und die eigene Balance zu stärken. Ziel des eintägigen Workshops ist es, dass alle Teilnehmende praktische Tipps, konkrete Maßnahmen und neue Impulse mitnehmen, die sich direkt umsetzen lassen.

Inhalte

- Belastungsmanagement (Theorie)
- Analyse der eigenen Situation (Belastungssituationen)
- Antreibertest
- Biologische Seite von Stress (Theorie)
- Entspannungsübungen (Mediation, Atemübungen, Traumreise zum Ausprobieren)
- Austausch und eigene Reflexion – was tut mir gut? Was tue ich? Was will ich tun?
- Methode: Umgang mit dem inneren Team
- Wie fange ich an? (Maßnahmen- und Umsetzungsplan)

Ziele

- persönliche Belastungssituationen erkennen und benennen
- eigene mentale Ressourcen und Kraftquellen definieren und stärken
- konkrete Strategien für die Umsetzung im Alltag entwickeln

Zielgruppe

Termin und Ort

Mittwoch, 18. November 2026, 8.45 - 17 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459
Nürnberg

Vorläufige Plätze

22

Format

Workshop, Präsenz, 1 Tag

Referent/-in

Karin Seeburger, Geschäftsführerin der ATHEM TA GmbH, Master of Arts: Organisations- und Personalentwicklerin, systemsiche Beraterin und Coachin

Kosten

Keine

Organisation

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

Anmeldeschluss

Montag, 02. November 2026

Hinweise

08:45-09:00 Ankommen | 09:00-10:30 inhaltliche Block | 10:30-10:45 kurze Pause | 10:45-12:15 inhaltlicher Block | 12:15-13:15 Mittagspause | 13:15-15:00 inhaltlicher Block | 15:15-15.30 kurze Pause | 15:30-17:00 Inhaltlicher Block (Ende ca. 17 Uhr)

Kompetenzerwerb

- Eigeninitiative
- Eigenverantwortung
- Resilienz