

Stressmanagement im ASD und FUD

Beschreibung

Die Fortbildung stellt eine Mischung aus theoretischem Input und praktischem Erleben dar.

Hierbei soll weniger auf das Management des Stresses in Form von Büroorganisation und Zeitmanagement eingegangen werden, sondern vielmehr auf das Erfahren/Erleben von Stress reduzierendem Verhalten.

Inhalte

- Definition Stress
- Körperliche Reaktionen auf Stress
- Stressauslöser
- Vorstellung von Kurzentspannungsübungen
- Ampelmodell
- Ausgleich Freizeit/Beruf

Ziele

- Beruflichen Stress erkennen
- Eigene Auslöser sehen
- Methoden zur Bewältigung erproben
- Anknüpfungspunkte für die Berufspraxis bewusst und aktiv gestalten

Zielgruppe

Neue Mitarbeitende des ASD Nürnberg, FUD Schwabach und Mitarbeitende des Jugendamts der Stadt Nürnberg, die im Rahmen ihrer Tätigkeit mit dem ASD in Einzelfällen kooperieren und/oder an der Arbeitsweise und den Verfahren des ASD interessiert sind

Termin und Ort

Donnerstag, 26. November 2020, 8.30 - 16 Uhr
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459
Nürnberg

Plätze

14

Format

Fortbildung, 1 Tag

Referent/in

Wolfgang Brand, Stadt Nürnberg, Jugendamt,
Allgemeiner Sozialdienst, Dipl.- Sozialpädagoge
Gabriele Reeder, Dipl.- Sozialpädagogin

Kosten

20,00 Euro
Kostenregelung siehe Wegweiser

Organisation

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

Anmeldeschluss

Donnerstag, 15. Oktober 2020

Hinweise

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