

Stressbewältigung im Team – Förderung persönlicher Widerstandsfähigkeit

Die Arbeit in Betreuungseinrichtungen ist eine wichtige und verantwortungsvolle Tätigkeit, die auf der einen Seite schön und erfüllend, auf der anderen Seite sehr kräftezerrend und stressig sein kann. Dazu tragen verschiedene Faktoren bei. Die Herausforderungen im Alltag nehmen zu, sei es wegen Personalmangel oder zunehmenden Krankheitstagen. Die mangelnde Personalausstattung und die dadurch bedingten zusätzlichen Belastungen wie z. B. Zeitdruck und Mehrarbeit wegen erkrankten Kolleginnen sind ein Stressfaktor. Es sind physische Probleme wie Rücken- und Kopfschmerzen, Bandscheibenvorfall und vieles mehr unter denen Mitarbeiter leiden. Psychische Probleme wie beispielsweise Antriebslosigkeit, anhaltende Erschöpfung und Ängste bis hin zum Burnout sind für den Mitarbeitenden persönlich und für die ganze Einrichtung belastend. Kinder mit deutlichen Disziplinproblemen, einem zusätzlichen Betreuungs- und Förderbedarf und Verhaltensauffälligkeiten stellen eine starke Herausforderung und Belastung dar. Um den vielen Herausforderungen gut begegnen zu können ist Wissen und die Umsetzung von Gesundheitsbewussten Verhalten notwendig. Das beginnt bei jedem einzelnen Mitarbeiter. Sich Stressoren und deren individuelle Wirkung bewusst zu werden ist der Beginn zur Lösungsfindung. Resilienz ist ein dynamischer Prozess, der sich über die gesamte Lebensspanne entwickelt und sich immer wieder anpasst. Diese Fähigkeit muss immer wieder trainiert werden, um mit neuen Herausforderungen besser umgehen zu können. Es ist daher wichtig, die Resilienz, das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit der Mitarbeitenden zu stärken.

Inhalte der Veranstaltung:

- Definition Resilienz und Teamresilienz
- Negativer und positiver Stress
- Erkennen von persönlichen Stressoren
- Erlernen von Methoden, um mit individuellen Stressoren im Alltag zu begegnen
- Stärkung von Resilienz und Frustrationstoleranz
- Förderung der individuellen Problemlösungsstrategie
- Methoden zur Stressbewältigung und Prävention im Team

Die Teilnehmenden setzen sich im Seminar aktiv mit ihren eigenen Stressoren auseinander. Durch Selbstreflexion, Austausch in der Gruppe und durch theoretischen Input erhalten sie Methoden/Werkzeuge, um mit ihren Stressoren umzugehen. Sie erweitern ihre Kompetenzen in Bezug auf das Thema Resilienz.

Veranstalter: Ressourcenwerkstatt
Referent/in: Theresia Seubert MSc. Psychologin
Termin: Montag, 28.09.2026 von 09:00-16:30 Uhr
Veranstaltungsort: Gemeindehaus St. Josef, Balthasar-Neumann-Str. 16 in 96049 Bamberg
Kosten: 110,00 €, inkl. Seminarunterlagen

Ressourcenwerkstatt

Staffelbergweg 8

96049 Bamberg

www.ressourcenwerkstatt.de

Telefon: 0951 / 519 39 772

Fax: 0951 / 519 39 773

Email: info@ressourcenwerkstatt.de

**Das Seminar kann gerne als
Teamfortbildung bei Ihnen vor Ort
durchgeführt werden.**