



ABBAU VON STRESS UND BELASTUNGEN

WORUM ES GEHT

Die aktuelle Situation in der Arbeit mit Flüchtlingen und Zuwanderern führt bei den Mitarbeitenden zu zunehmendem Druck und innerer Belastung: steigende Fallzahlen, zu wenig Zeit für den Einzelfall, begrenzte Handlungsspielräume, Sprachbarrieren, konfliktbelastete Gesprächssituationen, das Mitteilen ablehnender Entscheidungen, das Gefühl eigener Ohnmacht angesichts der Fülle von Anforderungen u.a.m. Vor diesem Hintergrund sind die Mitarbeitenden im Tagesablauf oft einem Wechselbad der Gefühle ausgesetzt. Trotz ihres Engagements und ihrer fachlichen und sozialen Kompetenzen fühlen sie sich häufig überfordert. Ob dabei latente Belastungen oder spezielle Situationen als Stress empfunden werden, ist individuell verschieden – die Auswirkungen sind jedoch gleich. Stress-Situationen können dazu führen, dass die Mitarbeiter sich selbst psychisch und physisch überfordern.

ZIEL DES SEMINARS

Die Auslösefaktoren für Stress und Belastung im Umgang mit Flüchtlingen und Zuwanderern und die persönlichen Reaktionsweisen darauf vertiefend reflektieren. Darauf aufbauend wird praktische Unterstützung gegeben, Belastungsfaktoren zu reduzieren und gleichzeitig den inneren Druck besser abbauen zu können.

INHALTSÜBERSICHT

-  Was sind die wichtigsten Anlässe für Stress in der aktuellen Situation?
-  Wie reagiert der Körper in Stress-Situationen?
-  Wie verhalte ich mich in Stress-Situationen?
-  Wie kann ich meine Stress-Reaktionen beeinflussen?
-  Wie kann ich Stress-Auslöser reduzieren?
-  Wie gehe ich mit Stress aus Konfliktsituationen um?
-  Wie gehe ich mit eigenen Ohnmachtsgefühlen um?
-  Wie baue ich Wut und Aggressionsgefühle ab?
-  Welche Entspannungstechniken gibt es und wie kann ich sie für mich nutzen?
-  Wie kann ich persönliche Interessen und Arbeitsanforderungen besser balancieren?
-  Wie vermeide ich Burn-out?
-  Wie erreiche ich mehr Ausgeglichenheit und Gelassenheit?