

## Stress lass nach! – Umgang mit unregelmäßigen Arbeitszeiten

### KURZBESCHREIBUNG

Wochenenddienste und unregelmäßige Arbeitszeiten machen es oft nicht einfach, Arbeits- und Privatleben zur Zufriedenheit aller Beteiligten unter einen Hut zu bekommen. In diesem Seminar bekommen Sie Werkzeuge an die Hand, mit denen Sie selbst Belastungsanzeichen frühzeitig erkennen können. Sie entwickeln aktiv Strategien für einen gesünderen und achtsamen Umgang mit den Belastungen von unregelmäßigen Arbeitszeiten und Wochenenddiensten. Damit steigern Sie Ihre Widerstandsfähigkeit und schützen sich besser gegenüber chronischer Erschöpfung und letztendlich auch gegen stressbedingte Erkrankungen, wie beispielsweise Burnout. Zudem erfahren Sie, welche Möglichkeiten auf Team- und Leitungsebene bestehen, unregelmäßige Arbeitszeiten für die Mitarbeitenden erträglicher zu gestalten. Die Trainerin ist nicht nur Coach, sondern auch Ärztin.

### IHR NUTZEN

Sie lernen die Auswirkungen von unregelmäßigen Arbeitszeiten auf Körper, Psyche und soziale Kontakte zu beurteilen und aktiv zu reflektieren.

Sie verbessern Ihren Umgang mit den Belastungen unregelmäßiger Dienste.

Sie erkennen Ihre individuellen Ressourcen zur Stressbewältigung und bauen sie aus.

Sie erarbeiten hilfreiche Denk- und Handlungsalternativen zur positiven Selbststeuerung in stressigen Situationen.

### SCHWERPUNKT

Die Teilnehmenden analysieren die Auswirkungen unregelmäßiger Arbeitszeiten auf sich und ihre Umwelt und erarbeiten sich individuell hilfreiche Ressourcen, auf deren Grundlage sie nützliche Strategien für eine bessere Bewältigung im Alltag entwickeln.

### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeiter\*innen und Führungskräfte mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und Wochenenddiensten

### THEMEN

Reflexion der Auswirkungen von unregelmäßiger Arbeitszeit

Hilfreiche Rahmenbedingungen

Wissenschaftliche Stressmodelle

Erarbeitung sinnvoller Strategien zum Stressmanagement

Konzepte der Gesundheitsförderung zur Bewältigung von Belastungen

Erkennen und Aktivierung von individuellen Ressourcen

Entwicklung förderlicher Denk- und Handlungsalternativen

Problemlösetraining

Achtsamkeit und Entspannung

### LEHRMETHODEN

Konzeptioneller Input, Methodendemonstration, Reflexion der eigenen Handlungs- und Denkweisen, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Supervision und Arbeit an Fallbeispielen, Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken

### TERMINE

**15.11.2021 (10:00 Uhr) bis**

**16.11.2021 (16:00 Uhr)**

Präsenz | Nürnberg

ARD.ZDF medienakademie (BR-Gelände)

Preis: 1.140,- € p.P.

Seminarleitung: Christine Thiele

### INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: [b.winter@ard-zdf-](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:b.winter@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-458

### KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: [kundenservice@ard-zdf-](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

[medienakademie.de](mailto:kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de)

Telefon: +49 911 9619-367

### SEMINARNUMMER

44 124