

neu

## Selbstfürsorge beim Umgang mit psychisch überlasteten „Kund:innen“ / Mitarbeitenden

---

**Zielgruppe** Mitarbeiter/-innen aus kommunalen Verwaltungen (vor allem aus dem sozialen Bereich wie Jugendamt, Sozialamt...)

---

**Ihr Nutzen** In diesem Training wollen wir den Blick darauf richten, was genau dazu führt, dass psychische Überlastungen entstehen. Hierbei differenzieren wir zunächst zwischen Stress, Überlastung und psychischen Störungen. Dabei richten wir den Blick auf die am häufigsten auftretenden „Frühwarnsignale“ und Symptomatiken, um Ihnen eine grobe Einschätzung der Situation zu ermöglichen.

Nachfolgend sammeln wir konkrete Ideen für den Umgang mit betroffenen Personen und üben uns in der Gesprächsvorbereitung und -führung.

Im zweiten Teil des Trainings gilt es die eigene Rolle sowie derzeitige Stressoren und Ressourcen zu erkennen. Dabei legen wir den Schwerpunkt darauf, individuellen Belastungsgrenzen zu erkennen. Damit Sie Ihre eigenen Stressmuster erkennen und die Gradwanderung zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge gelingen kann.

**Inhalt**

1.
  - Begriffliche Einordnung: Stress, psychische Überlastung, psychische Störungen
  - Symptome von depressiven Störungen und Angststörungen (als am meisten verbreitete Störungsbilder)
2.
  - Umgang mit Betroffenen
  - Gesprächsführung zwischen Empathie und Selbstfürsorge am praktischen Beispiel
3.
  - Rollenklärung
  - Die eigenen Resilienzfaktoren ausbauen

---

**Nummer** EK-01-18/25

**Termin** **22. Mai 2025** von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

**Ort** SKSD, Schulgasse 2, 01067 Dresden (Raum s. Infotafel 5. Etage)

**Entgelt** 139,00 € Mitglieder des Zweckverbandes  
181,00 € Nichtmitglieder

---

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf [www.sksd.de](http://www.sksd.de) informieren.