

Zielgruppe

Führungskräfte der öffentlichen Verwaltung

Ihr Nutzen

In diesem Seminar 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. Außerdem richten wir den Blick auf strukturelle Möglichkeiten, um sowohl präventiv als auch interventiv einen positiven Einfluss zu nehmen. Im zweiten Teil des Trainings gilt es zunächst 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. Einordnung
 - Begriffliche Einordnung: Stress, psychische Überlastung, psychische Störungen
 - Symptome von depressiven Störungen und Angststörungen (als am meisten verbreitete Störungsbilder)
2. Umgang und Gesprächsführung
 - Umgang mit Betroffenen
 - Gesprächsführung zwischen Empathie und Selbstfürsorge am praktischen Beispiel
 - Strukturelle Aspekte und Angebote zur Prävention und Intervention
3. Verhaltensstrategien
 - Rollenklärung
 - Die eigenen Resilienzfaktoren ausbauen

Dozentin

Christin Wegener

Nummer

F-02-43/26

Termin

2./3. September 2026 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Ort

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

Entgelt

306,00 €	Mitglieder des Zweckverbandes
398,00 €	Nichtmitglieder

Zu allen neuen Veranstaltungen, neuen Terminen und Last-Minute-Angeboten können Sie sich auf www.skسد.de informieren.