



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2025**

G-02 „Stressbewältigung und -prophylaxe“

- Datum:** 17. bis 19. März 2025 (Montag bis Mittwoch)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Basiswissen Stressmanagement
 - Stress, was ist das? Körperliche und psychische Auswirkungen
 - Wie und wo entsteht Stress?
 - Standortbestimmung der eigenen Situation
 - Stressfaktoren, Stressoren und Wechselwirkungen
 - Identifikation der individuellen Stressoren
 - Bewertung von stressauslösenden Situationen
 - Der Körper als Stressindikator, Körperinventur
 - Ärgeranalyse
 - Selbstreflexion Ihrer Persönlichkeit
 - Wahrnehmungsmodell: Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster reflektieren; Motive und Einstellungen erkennen
 - Persönliche Blockaden aufdecken und Entwicklungspotenziale erkennen
 - Stärken und Schwächen analysieren
 - Bedürfnisse/Wünsche und Ziele erarbeiten
 - Wege zur Gelassenheit: Methoden und Techniken
 - Positive Einstellung üben
 - Perspektivenwechsel meistern
 - Mentales Training: Aktivierungs- und Visualisierungsübungen erfahren
 - Entspannungstechniken
 - Ängste überwinden und selbstbewusstes Auftreten
- Referierende:** Stephanie Schützen
Brand Communication Coach, Zertifizierte Mentaltrainerin, Coach,
Mediatorin
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2024
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz