



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2024**

**G-02 „Dem Burnout entgehen – In Balance leben und
arbeiten – Stressbewältigung und -prophylaxe“**

- Datum:** 17. bis 19. April 2024 (Mittwoch bis Freitag)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Grundlagen Burnout-Syndrom
 - Definition: Was ist Burnout überhaupt
 - Faktoren und Symptome
 - Phasen des Burnout-Syndroms
 - Handlungsoptionen
 - Basiswissen Stressmanagement
 - Hintergrund von Stress
 - Wie und wo entsteht Stress: Stressoren, Stressfaktoren und Wechselwirkungen erkennen
 - Die 7 Resilienz-/Schlüsselfaktoren
 - Standortbestimmung: Identifikation individueller Stressoren
 - Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit
 - Wahrnehmungsmodell: Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster reflektieren; Motive und Einstellungen erkennen
 - Wahrnehmung von konstruktiven und destruktiven Denkmustern
 - Persönliche Blockaden aufdecken und Entwicklungspotenziale erkennen
 - Reflexion ihrer Lebensbereiche- in Balance leben
 - Bedürfnisse/Wünsche und Ziele herausarbeiten
 - Wege zur Gelassenheit: Methoden und Techniken
 - Wechselwirkung Körper und Geist
 - Eigenen Energiehaushalt pflegen
 - Mit Prävention dem Burnout vorbeugen
 - Mentales Training:
 - Positive Einstellung üben und Perspektivenwechsel meistern
 - Aktivierungs- und Visualisierungsübungen erfahren
 - Achtsamkeitsübungen anwenden
 - Kurz-, mittel- und langfristige Entspannungstechniken erfhren
 - Souveränes und selbstbewusstes Auftreten im Berufsleben



Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2024

Referierende: Stephanie Schützen
Brand Communication Coach, Zertifizierte Mentaltrainerin, Coach,
Mediatorin

Anmeldefrist: 15. Oktober 2023
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz

Veranstalter: Rheinland-Pfalz