



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2024**

**E-07 „Stressmanagement – Stress erfolgreich und
gelassen meistern“**

- Datum:** ganzjährig bis auf Weiteres
- Ort:** online (Bearbeitungsdauer: ca. 70 Minuten)
- Anmeldung und Aufruf erfolgen über das E-Learning-Portal auf dem SharePoint der Justiz im Intranet, dort unter Recherche → Fortbildung
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Stress ist ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens. Zu viel davon kann allerdings schwerwiegende Folgen haben: Zahlreiche körperliche und mentale Einschränkungen können aus einer zu starken Belastung resultieren. Sie erfahren in diesem E-Training, was man unter Stress versteht und wie Stress entsteht. Wie kann es gelingen, Stress zu reduzieren? Welche Methoden des instrumentellen, mentalen und regenerativen Stressmanagements sind dabei hilfreich? Das E-Training gibt fundierte Antworten auf diese Fragen. Sie erfahren, wie Sie Stress erkennen, besser verstehen und durch gezielte Techniken und Methoden erfolgreich managen können.
- Lernziele:
- Den Begriff Stress verstehen und einordnen können
 - Den Zusammenhang zwischen Stressoren, Stressverstärkern und Stressreaktionen verstehen
 - Stress souverän und erfolgreich managen
 - Stress im Alltag konstruktiv begegnen
- Anbieter:** Pink University GmbH
- Anmeldefrist:** ohne
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz