Psychische Belastung am Arbeitsplatz

Seminar-Nr.	2026 B268 CH
Termin	18.11.2026 bis 20.11.2026
Partnerorganisation	Bayerische Finanzgewerkschaft
Tagungsstätte	**NH Hotel Erlangen** Beethovenstsr. 3 91052 Erlangen nherlangen@nh-hotels.com
Dozentin	**Maria Wingfield** Bildungswissenschaftlerin Sportlehrerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Die Teilnehmenden

- lernen in diesem Seminar alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren kennen und erarbeiten individuelle Stressbewältigungsstrategien.
- lernen, woran sie psychische Belastungen erkennen können und wie sie konstruktiv mit ihnen umgehen.
- erhalten Informationen über Ursache und Wirkung von Stress sowie Möglichkeiten, die eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren gesellschaftlichen und politischen Einflüssen zu stärken.
- stärken ihre kommunikativen politischen Strategien.
- reflektieren ihr Konfliktverhalten und ihre Einstellung zu Konflikten.
- lernen Arten von Konflikten und Möglichkeiten der Konfliktlösung im gesellschaftlichen Kontext kennen.
- berichten über ihre Erfahrungen mit der Corona-Pandemie und diskutieren die Auswirkungen auf ihre Position im Ehrenamt und im Arbeitsleben und erweitern ihr Verhaltensrepertoire in Konfliktsituationen am Beispiel weltpolitischer Themen

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie die Aktualisierung der Inhalte vor.

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Inhalte

Mittwoch, 18. November 2026

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

14:30 bis 18:00 Uhr **Psychische Belastung und Beanspruchung – als aktuelle gesellschaftliche Frage der Gegenwart und Zukunft**

- Was ist unter psychischer Belastung zu verstehen? Zunahme der mentalen Gesundheit in der Gesellschaft
- Beeinflussende Faktoren aus der Umwelt: alltägliche gesellschaftliche, soziale und politische Belastungsfaktoren
- Strategien zum Umgang mit individuellen psychischen Belastungen zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben
- Strategien zum Umgang psychischen Belastungen ausgelöst durch äußere Einflüsse

Vortrag mit Diskussion und bei Bedarf Gruppenarbeit

Donnerstag, 19. November 2026

09:00 bis 18:00 Uhr **Umgang mit konfliktbelasteten Situationen, kritischen Gesprächspartnern und Konfliktmanagement.**

- Missverständnisse in der Kommunikation: Entstehung und Erkennen von Konflikten
- Eigenes Konfliktverhalten reflektieren und Konflikte vorbeugen
- Prinzipien des konstruktiven Umgangs mit Konflikten
- Besprechung herausfordernder sozialer Situationen der Teilnehmenden

Konkrete Anliegen der Berater/Innen sowie aktuelle politische Geschehnisse werden bearbeitet: Problembeschreibung, Zielformulierung, Lösungsfindung

Fortsetzung der Fallbesprechungen
Praktische Übungen

Freitag, 20. November 2026

08:30 bis 12:00 Uhr **Fortsetzung des Vortags**

- Fortsetzung der praktischen Übungen
- Intensiver Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden
- Wie setze ich das Erlernte in den Alltag um?

12:00 bis 12:30 Uhr **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**
Verabschiedung der Teilnehmenden, anschließend Mittagessen