



## Fortbildungsseminar für Einsatzbearbeiter - Stressbewältigung und Stressprävention -

### Inhalte

- Grundlagen der Entstehung von Stress (Wiederholung)
- Stressprävention und Stressbewältigung
- Einfluss der Arbeitsbedingungen
- Analyse des Zeitmanagements
- Erfahrungsaustausch

### Ausbildungsziel

Der Teilnehmer vertieft durch die Wiederholungen und im Erfahrungsaustausch seine Kenntnisse, um Stressoren zu erkennen und erarbeitet sich persönliche Strategien zur Bewältigung von Stress.

### Zielgruppe

Einsatzbearbeiterinnen und Einsatzbearbeiter aus Zentralen Leitstellen und Leitfunkstellen.

### Dauer

3 Tage

### Voraussetzungen

- Lehrgang Einsatzbearbeiter in den Leitfunkstellen und Zentralen Leitstellen
- Tätigkeit in einer Zentralen Leitstelle oder Leitfunkstelle

### Hinweise

Für die Teilnahme an den freiwilligen Freizeitaktivitäten im Rahmen des Seminars bringen Sie bitte folgende Gegenstände mit:

- Badekleidung
- festes Schuhwerk
- der aktuellen Witterung angemessene Kleidung

### Anmerkungen

Der Teilnehmer benötigt keine Dienstkleidung.