

# BITTE AUFTANKEN!

## Strategien für einen hilfreichen Umgang mit Druck, Stress und Zeitnot

Die Arbeitswelt hat sich in den letzten Jahren insbesondere durch anhaltende Personalknappheit und die Forderung nach immer effizienteren Abläufen enorm verändert. Druck, Stress und Zeitnot sind zu „ständigen Begleitern“ am Arbeitsplatz geworden – das kann auf Dauer zu einem „leeren Akku“ führen.

In diesem Seminar werden wirksame Strategien vermittelt, um sich vor diesen auf Dauer überfordernden Ansprüchen gut zu schützen und abzugrenzen und den „Tank“ wieder aufzufüllen. Gleichzeitig werden Ideen für einen hilfreichen Umgang damit erarbeitet und Impulse für eine wertschätzende Haltung gegenüber sich selbst gegeben.

### Zielgruppe

Führungskräfte und Mitarbeitende aus allen Bereichen der Sozialen Arbeit

### Inhalte

- Herausarbeiten der „Restriktionen“ und Ideenentwicklung für einen hilfreichen Umgang damit
- Methoden für „Schutz“ und „Abgrenzung“
- „Nein-Sagen“ können
- Ideen für eine wertschätzende Haltung sich selbst gegenüber

### Methoden

Kurzer Theorieinput als „lebendigen“ Vortrag , Demonstrationen von Methoden im Plenum und Ausprobieren in Kleingruppen, Ideenentwicklung für aktuelle Anliegen der Teilnehmenden

### Voraussetzungen

Neugier und Flexibilität im Denken

### Dozent\*in:

[Annette Conrad](#)

(Dipl.- Psychologin, Supervisorin und Coach (DGSv), Systemische Supervisorin (SG))

### Kosten:

205 EUR

Mitglieder: 154 EUR

**Seminar-Nr:**

K-PK 25-09-30

**Anmeldung bis:**

09.09.2025

---

<b>Datum/Uhrzeit</b>	<b>Ort</b>	<b>Anmeldung</b>
30.09.2025 09:00 - 16:00 Uhr	Paritätischer Sachsen, Landesgeschäftsstelle Am Brauhaus 8 01099 Dresden	<a href="#">anmelden</a>

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen