

# 150/2025: Stress: Risiko und Chance



## Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Bereichen der sozialen Arbeit und Interessierte

## ReferentInnen

Ulrike Wulff Dipl.-Pädagogin,  
Dipl.-Kauffrau (FH)

## Termine

30.10.2025

## Leitung / Organisation

Simone Kühn / Karin Friedrich

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

195 €

## Ort

Diakonische Akademie  
für Fort- und Weiterbildung e.V.  
Bahnhofstr. 9  
01468 Moritzburg

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

150 €

## Bemerkungen zu den Kosten

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

## Beschreibung

Stress: ein vielschichtiges Thema und oft benutzter Begriff, um zu beschreiben, welchen Anforderungen und Ansprüchen man ausgesetzt ist. In unserem Seminar haken wir genau nach. Was heißt Stress wirklich, wie kommt Stress zustande? Wir werden herausfinden, wo individuelle Stressoren liegen und ob es Ressourcen gibt, die wir nutzen können. Dabei spielen auch die mit Stress gemachten Erfahrungen eine wesentliche Rolle. Ziel des Seminartages ist es, sich Hintergrundwissen anzueignen und zu erkennen, wo individuelle Bewältigungsstrategien liegen können.

## Lernergebnisse:

Die Teilnehmenden können verschiedene Modelle von Stress angeben und beschreiben und ihre Wirkung in ihrem Leben beschreiben. Sie können innere Antreiber benennen und für sich hilfreiche Verhaltensweisen im Umgang mit Stress ableiten.

## Schwerpunkte

Stress als Risiko und Chance:

- Burnout: Was ist das und wie kann ich Gefährdungen rechtzeitig erkennen
- Umgang mit inneren Antreibern
- Ressourcen im Umgang mit Stress
- förderliche Bedingungen für die individuelle Widerstandskraft (Resilienz)

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

Die Veranstaltung hat den Charakter eines Workshops, was bedeutet, dass sie interaktiv und praxisorientiert gestaltet ist. Dabei arbeiten die Teilnehmenden in einem Stuhlkreis, was eine offene und gleichberechtigte Kommunikation fördert. Diese Anordnung ermöglicht es allen, sich direkt zu sehen und aktiv in den Austausch einzubringen, wodurch eine kooperative und gemeinschaftliche Lernatmosphäre entsteht.