

## Tagesseminar für Mitarbeitende in sozialen Berufen: Wie man Stress im Arbeitsalltag bewältigt und die eigenen Ressourcen stärken kann

**Freitag, 20.06.25 von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr**  
**Freitag, 07.11.25 von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

Die Anforderungen in sozialen Berufen haben in den letzten Jahren immer stärker zugenommen. Parallel dazu ist der Personalmangel in der Branche besonders ausgeprägt.

Damit steigen die Belastungen der Beschäftigten, was auch verschiedene Statistiken bestätigen: Burnout und andere stressbedingte Ausfälle liegen dort weit über dem Durchschnitt.

Umso bedeutsamer ist es, Stress vorzubeugen und bei akutem Stress handlungsfähig zu bleiben.

Das eintägige Training liefert wissenschaftlich fundierte Impulse und Antworten auf die folgenden Fragen: Wie entsteht Stress? Woran erkenne ich Stressauslöser und was kann ich dagegen tun – auch wenn meine Handlungsspielräume begrenzt sind? Was sind meine Ressourcen und wie kann ich sie einsetzen? Wie gelingt es mir auch langfristig gelassener zu bleiben?

Neben theoretischen Hintergründen spielt im Training der praktische Nutzen für die Teilnehmenden eine große Rolle. Es wird der Anwendung der Inhalte auf die persönliche Situation viel Raum gegeben. Dabei profitieren die Teilnehmenden von zahlreichen Selbstreflexionsphasen und intensivem Austausch in Klein- und Großgruppen mit Menschen in ähnlichen Situationen. So gehen am Ende des Trainings alle mit neuen Impulsen für den Umgang mit dem Stress und einem gefüllten Ressourcenkoffer nach Hause.

**Referent: Prof. Dr. Timo Kortsch**

Prof. Dr. Timo Kortsch ist Psychologe (M. Sc. und B. Sc.) und hat im Bereich Arbeits- und Organisationspsychologie an der Technischen Universität Braunschweig promoviert. Als Professor für Wirtschaftspsychologie lehrt er an einer der am schnellsten wachsenden Hochschulen Deutschlands im Fernstudium.

**Verantwortlich: Gaby Straßburg**

**Kosten:**  
**195,00 € inkl. VP**



**Online ansehen und anmelden:**



**Denkhaus Loccum e.V.**

Hormannshausen 6-8

Tel: 05766 9609-0

31547 Rehburg-Loccum

info@denkhaus-loccum.de

www.denkhaus-loccum.de

**Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:**

Ich bin damit einverstanden, dass folgende personenbezogene Daten in der EDV gespeichert und für interne Zwecke verwendet werden. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht. Rechnungsrelevante Angaben werden zehn Jahre gespeichert.

**Thema: E 123/25ff**

**Datum: 20.06.25  oder 07.11.25**

**Name, Vorname:**

**Straße:**

**PLZ/Ort:**

**Telefon:**

**E-Mail\*:**

**Geburtsdatum\*:**

**Rechnungsadresse, wenn abweichend**

*\*Optionale Angaben*

**Verpflegung**

- keine Besonderheiten
- Ich möchte vegetarisch essen (kein Aufschlag)
- Ich möchte vegan essen (3,00 € Aufschlag)
- Ich benötige Sonderkost, (3,00 € Aufschlag):

**Zahlungsweise**

- Ich möchte die Rechnung per Mail erhalten.
- Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse und meine Telefonnummer in einer Liste der Teilnehmenden aufgenommen und diese Liste vor Seminarbeginn für die Bildung von Fahrgemeinschaften versandt wird.
- Ich bin damit einverstanden, dass ich E-Mails vom Denkhaus Loccum erhalte
- Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Denkhaus Loccum

**Ort, Datum**

**Unterschrift**

Denkhaus Loccum e.V.  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum

**Denkhaus Loccum e.V.**  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum  
Tel. 05766-96090  
Fax. 05766-960944  
info@denkhaus-loccum.de  
[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)



**Follow us:**

**Instagram:**



<https://www.instagram.com/denkhaus.loccum.ev/>

**Facebook:**



<https://www.facebook.com/Denkhaus.Loccum>



**Bildnachweise:**  
Strassner Fotografie - stock.adobe.com  
Denkhaus Loccum



**Berufs- und  
Handlungskompetenz**

**Wie man Stress im Arbeitsalltag  
bewältigt und die eigenen  
Ressourcen stärken kann**  
Tagesseminar für Mitarbeitende in  
sozialen Berufen  
**Freitag, 20.06.2025**  
**Freitag, 07.11.2025**



**Denkhaus Loccum e.V.**  
Hormannshausen 6-8  
31547 Rehburg-Loccum  
Telefon 05766 9609-0  
Fax 05766 9609-44

info@denkhaus-loccum.de  
[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)

[www.denkhaus-loccum.de](http://www.denkhaus-loccum.de)