



Ausgabe 10

Dezember 2017

# InForm

Die Zeitschrift  
von MitarbeiterInnen für MitarbeiterInnen

## Themen:

Weihnachtsgrüße

Katastrophenschutzübung

Papierloses  
Anordnungs-  
wesen

Pressestelle

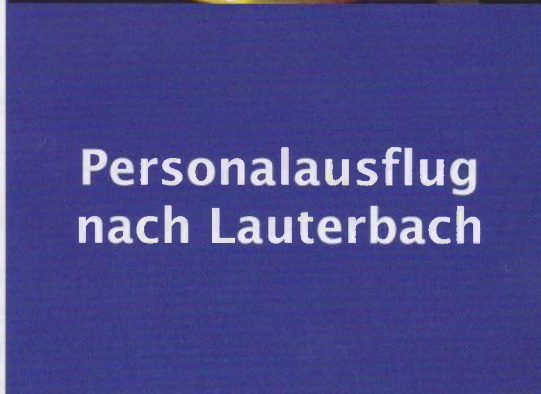
Wege aus der  
Stressfalle

Verständliche  
Verwaltungs-  
sprache

Ausbildung

Firmenlauf und  
Frauenlauf

Jubiläen und  
Verabschiedung



Personalausflug  
nach Lauterbach



# Wege aus der Stressfalle

## Audit berufundfamilie



(Thomas Knoblauch) Stress hat fast jeder – ob im Beruf, in der Familie oder sogar in der Freizeit: Das Projekt muss fertig werden, die Kinder warten schon vor der Schule und das Geburtstagsgeschenk für die Freundin ist auch noch nicht gekauft.

Doch wie gehe ich am besten damit um? Wie kann ich verhindern, dass eine dauerhafte Belastung meine Gesundheit gefährdet und meine Lebensqualität einschränkt?

Stress trifft uns alle, einmal mehr, einmal weniger. Mal privat, mal im Beruf. Das angebotene und auf der Personalversammlung am 29.11.2017 vorgestellte Seminar zeigt, wie man mit

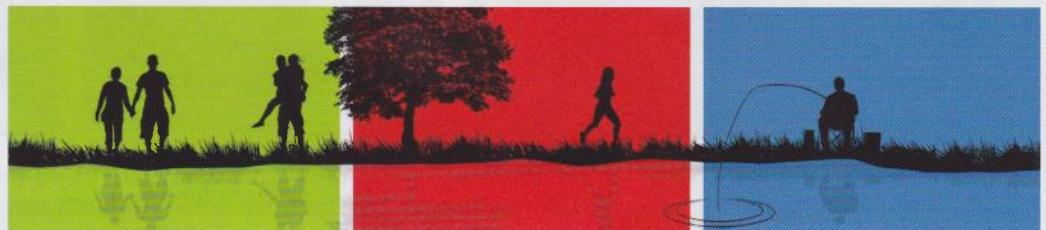
Stress im eigenen Leben anders umgehen kann. Bei Interesse erfahren Sie, warum wir überhaupt Stress empfinden und können Ihre ganz persönliche Stresswert-Analyse erstellen. Verschiedene Erkenntnisse der Stressforschung und Methoden der Stressreduktion werden im Seminar vorgestellt und erlernt. Um den Stress in Ihrem Alltag auch nach dem Seminar aktiv zu reduzieren, wird zum Abschluss Ihr persönlicher Maßnahmenplan erstellt.

Der Landkreis Gießen als Ihr Arbeitgeber übernimmt die entstehenden Kosten für das Seminar. Dafür erhalten wir von Ihnen eine Abtretungserklärung an Ihre Krankenkasse, da diese für die erfolgreiche Teilnahme

an dem Präventionskurs einen Zuschuss zahlt.

Nach einem Präsenzkurs erhalten alle Teilnehmenden einen Zugangscode zu einem weiterführenden Onlinekurs. Hier haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 20 Wochen Zeit, um alle Teile des Kurses zu durchlaufen. Bereits über die Sommermonate 2017 haben 30 Beschäftigte der Kreisverwaltung diesen Kurs besucht. In einer anschließenden Feedbackrunde wurden die Erfahrungen ausgetauscht, die im Übrigen positiv waren. Hier ein Originalzitat einer Teilnehmerin:

**„Den Stress, den ich habe, ist der gleiche geblieben, aber ich kann jetzt damit umgehen“.**



### Im Seminar erfahren Sie zum Beispiel:

Stress ein Phänomen der Evolution

Möglichkeiten der Entschleunigung im Alltag

Wege aus dem Stress – endlich ein stressfrei(er)es Leben und Arbeiten!  
Veränderung des eigenen Denkens und der Kommunikation

Eigenreflektion – Stärken stärken – eigene Überzeugungen positiv verändern

Was passiert im Körper bei Stress?  
Kommunikation über Spiegelneuronen:  
Wirkung von Stress auf Körper und Psyche

Was ist Stress überhaupt und brauchen wir ihn?

Problemlösungsstrategien erkennen und umsetzen, sich selbst und andere entstressen – leicht gemacht

Weitere Informationen erhalten Sie bei dem Fachdienst Personal- und Organisationsentwicklung durch Herrn Thomas Knoblauch – 0641 9390 1562 oder E-Mail: [thomas.knoblauch@lkgi.de](mailto:thomas.knoblauch@lkgi.de)