



Fortbildungsprogramm der rheinland-pfälzischen Justiz 2027

Tagung G-01

Resilienz: Stressbewältigung und -prophylaxe

- Termin:** 22. bis 24. Februar 2027 (Montag bis Mittwoch)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bediensteten der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Basiswissen Resilienz und Stressmanagement
 - Begrifflichkeit und Bedeutung von Resilienz
 - Stärkung der persönlichen digitalen Resilienz - Gesundheitsförderlicher Umgang mit Smartphone & Co.
 - Stress, was ist das? Körperliche und psychische Auswirkungen - Wie und wo entsteht Stress?
 - Standortbestimmung der eigenen Situation
 - Stressfaktoren, Stressoren und Wechselwirkungen
 - Identifikation der individuellen Stressoren
 - Bewertung von stressauslösenden Situationen
 - Der Körper als Stressindikator, Körperinventur
 - Ärgeranalyse – Emotionsmanagement
 - Selbstreflexion Ihrer Persönlichkeit
 - Wahrnehmungsmodell: Denk-, Verhaltens- und Kommunikationsmuster reflektieren; Motive und Einstellungen erkennen
 - Persönliche Blockaden und Entwicklungspotenziale erkennen
 - Stärken und Schwächen analysieren – Umgang mit digitalen „Zeitfressern“
 - Bedürfnisse/Wünsche und Ziele erarbeiten
 - Wege zur Gelassenheit: Methoden und Techniken
 - Positive Einstellung üben
 - Perspektivenwechsel meistern
 - Mentales Training: Aktivierung- und Visualisierungsübungen erfahren
 - Entspannungstechniken

- Ängste überwinden und selbstbewusstes Auftreten

Referentin: **Stephanie Schützen**
Brand Communication Coach, Zertifizierte Mentaltrainerin,
Referentin, Coach und Mediatorin

Anmeldefrist: 15. Oktober 2026
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz

Veranstalter: Rheinland-Pfalz

Hinweis: Die Teilnehmenden werden gebeten eine Iso- bzw./Yogamatte
und Decke mitzubringen. Das Seminar wird aktions- und
bewegungs- orientiert gestaltet. Bequeme Kleidung wird
empfohlen.