



# VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

## Work-Life-Balancing & Stressmanagement

Polizeibeamtinnen/Polizeibeamte sind durch die Mehrfachbelastung Beruf, Familie (Schichtdienst) oft hohen psychischen und physischen Anforderungen im Alltag ausgesetzt. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Lebensqualität, sondern letztlich auch auf die Gesundheit (laut WHO sind 80% aller Erkrankungen stressbedingt).

Ziel des Seminars ist es, den individuellen Ursachen von Stress auf den Grund zu gehen, praxistaugliche Veränderungsmöglichkeiten anzuregen und diese dann in konkreten Schritten im Alltag umzusetzen.

### Inhalte:

- ✚ **Die Stressdynamik verstehen - Burnout keine Chance geben!**
- ✚ **Eigene Stressoren und Energieräuber erkennen und aktiv verändern.**
- ✚ **Körperliche, seelische und emotionale Stressreaktionen bewusst wahrnehmen und mit praxistauglichen Methoden gezielt reduzieren.**
- ✚ **Effektives Zeit- und Energiemanagement im Alltag praktizieren.**
- ✚ **Das eigene Lebenskonzept überprüfen und mit „Work-Life-Balancing“ zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude gelangen.**



Barbara Schaller-Knop  
Gewaltprävention  
Konfliktlösungen  
Stressmanagement

*Aktuelle Forschungsergebnisse belegen, dass Männer mehr Stress auf der Arbeit und Frauen mehr Stress in der Familie erleben. Daraus ergeben sich zum einen unterschiedliche Seminar-schwerpunkte, zum anderen gibt es in der Auswahl der Stressmanagement-Methoden geschlechtsspezifische Vorlieben. Das Seminar wird deshalb einmal für Männer und einmal für Frauen durchgeführt.*