



Selbstfürsorge und Ressourcenschutz „Dauerhaft überleben im Beratungsgeschäft“

1-tägiges Inhouse-Seminar

Fragen Sie sich auch manchmal, wo Sie Kraft tanken können? Oder wie Sie zu einem gesunden Leistungsverhalten kommen können? Wie Sie zu Ihrer eigenen inneren Ruhe finden können? Und einfach gelassener mit Belastungen und bestehenden Rahmenbedingungen umgehen können? Die Spannungsfelder im Arbeitsalltag sowie äußere und innere Ansprüche, stellen für die Fachkräfte eine große Herausforderung dar. Für den Erhalt der eigenen Ressourcen gilt es hier aufmerksam zu sein: eigene Energiefresser und Kraftquellen zu identifizieren und individuelle sowie nachhaltige Bewältigungsstrategien zu entwickeln!

Im Rahmen des Seminars erlangen Sie eine neue und vertiefte Orientierung, um Ungleichgewichte zu erkennen und ihnen vorzubeugen.

Ziele: Wissen über die eigenen Ressourcen für die Arbeit mit Familien im sozialpsychiatrischen Kontext. Ungleichgewichte erkennen und adäquat damit umgehen.

- Inhalte:**
- ▶ Begriffsklärung: Stress – Burnout – Work-Life-Balance
 - ▶ Psychosomatische Erscheinungsformen
 - ▶ Subjektive Belastung, empfundenes Stressempfinden
 - ▶ Grenzen des beruflichen Tuns erkennen
 - ▶ Entdecken persönlicher Energiefresser und Kraftquellen
 - ▶ Praktische Übungen: wie kann ich entspannt und gelassen werden?
 - ▶ Exemplarische Betrachtung und Auswirkung

Termin/Zeiten: auf Anfrage

Kosten: auf Anfrage

Ort: Inhouse-Seminar

Dozentin: Sabine Friedrich,

Diplom-Psychologin und approbierte psychologische Psychotherapeutin; über 25 Jahre Praxis als Psychotherapeutin, Supervisorin, Trainerin und Coach. Erfahrungen und Begleitung von Teams in den sozialpsychiatrischen Bereichen: sozialpädagogische Familienhilfe; Jugendämter (ASDs etc.); Kitas; betreutes, teilstationäres- und stationäres Wohnen von Menschen mit psychischen Störungen; Suchttherapie-Einrichtungen; Werkstätten für Menschen mit psychischen Störungen; systemische Familienbetrachtung; Fallmanagement.