

Kurzkonzept

Selbstfürsorge für Beratende

Leichter und kraftvoller durch den beratenden (Arbeits-)Alltag



Hohe Anforderungen am Arbeitsplatz, in Schule und Ausbildung sowie im Lebensalltag, die Bewältigung von Fehlschlägen, Misserfolgen, Stress und Erschöpfung – mit all diesen Problemen werden Beratende in ihrem Berufsalltag konfrontiert. Daraus kann das Empfinden eigener Belastung oder Überforderung erwachsen, das Gefühl, „es nicht mehr hören“ zu können und dem anderen und seinen Bedürfnissen nicht mehr ausreichend gerecht werden zu können. Wie gelingt es dann, den eigenen (Arbeits-)Alltag langfristig kraftvoller werden zu lassen und zu mehr Leichtigkeit zurückzukehren?

Im Workshop werden im Überblick Grundlagen wissenschaftlicher Erkenntnisse zu Salutogenese und Resilienzforschung vermittelt und mit selbsterfahrungsbezogenen Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit verknüpft. Sie entdecken eigene Kraftquellen und erkennen Kompetenzen um den beratenden (Arbeits-)Alltag leichter und kraftvoller zu gestalten. Die innere Bereitschaft, sich vor sich und den anderen Teilnehmer_innen kontextangemessen zu öffnen, wird vorausgesetzt.

- Inhalt:**
- Überblick zu Salutogenese, Resilienz und Glücksforschung
 - Sich selbst achtsam wahrnehmen
 - Im Dialog sein und sich abgrenzen
 - Quellen der Selbstfürsorge
- Zielgruppe:** Pädagogen, Teamleiter, Personalverantwortliche und andere Menschen, zu deren Aufgabenbereich Beratung oder beratende Gespräche gehören
- Gruppengröße:** max. 10 Teilnehmer/-innen
- Zielsetzung:** Ein persönliches Selbstfürsorgeprofil herausarbeiten
- Arbeitsform und Methoden:**
- Theorievermittlung
 - Selbsterfahrung in Einzel- und Gruppenarbeit
- Termin:** 15.03.2017, 09:00 Uhr -17:00 Uhr
- Teilnahmegebühr:** 139,00 €
- Ort:** Akademie Sankelmark, Oeversee
- Dozentin:** Maren Sörensen
Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin (SG), Systemische Supervisorin (SG), ich schaff's®-Coach