

Selbstfürsorge - Psychische Gesundheit für Mitarbeiter in Sozialer Arbeit und Pflege

Jeder Beruf bringt seine Belastungen mit sich. In den sozialen und pflegerischen Berufen sind die psychischen Anforderungen besonders hoch. Ein guter Grund sich auszurüsten und die meist auf andere gerichtete Fürsorge auf sich selbst zu richten.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Wegen zu mehr und dauerhafter psychischer Gesundheit. Wir begreifen psychische Gesundheit als etwas, das aktiv hergestellt werden kann; das aber auch hergestellt werden muss. Es gibt verschiedene Grundverfassungen, aber die Wege zur Stärkung der Psyche ähneln sich bei unterschiedlichsten Menschen sehr.

Inhalte auf einen Blick:

- Psychische Gesundheit und Krankheit – woran erkenne ich was?
- Grundgedanken der Salutogenese und Resilienz.
- Nähe und Distanz – wo stehe ich eigentlich?
- Lebenssinn: Gute Beziehungen führen, eigene Fähigkeiten entwickeln und sinnvoll einsetzen.
- Lösungsorientierte Grundhaltung.
- Achtsamkeit.

Zielgruppe:

Mitarbeiter und Leitungspersonen im Sozial- und Gesundheitswesen, die häufigen und direkten Kontakt zu Menschen haben, die herausforderndes Verhalten zeigen oder ihrerseits psychisch belastet sind.

Dauer: 7 Std. inkl. 45min Mittagspause.

Teilnehmeranzahl: max. 15 Personen.

Ort: variabel, Raumbuchung kann durch Anbieter je nach Bedürfnis der Teilnehmer erfolgen.

Preis: nach Absprache, zzgl. eventueller Mietkosten.