

Stefanie Kunz und Marion Bohn

Supervision | Coaching | Training

Selbstfürsorgetraining für Menschen in sozialen Berufen

Menschen in sozialen Berufen sind in Ihrer Arbeit erheblichen Belastungen ausgesetzt, die sich auf Lebensfreude und Gesundheit auswirken können.

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam die spezifischen Belastungsfaktoren sozialer bzw. therapeutischer Arbeit. Die Teilnehmer/innen analysieren ihre persönlichen Stressoren, arbeiten individuelle Bewältigungsstile heraus und entwickeln alltagstaugliche Strategien der Selbstfürsorge.

Inhalte

- Was uns im Beruf glücklich macht
- Risikofaktoren in der sozialen Arbeit
- Belastendes Klient/innenverhalten
- Geben und Nehmen in der sozialen Arbeit
- Biorhythmus und Belastung
- Umgang mit Unlust und Erschöpfung
- Vermittlung der wichtigsten theoretischen Erkenntnisse aus der Burnout-Forschung

Methoden:

- Kleingruppenarbeit
- Moderierter Austausch in geschützter Atmosphäre
- Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Selbstwahrnehmung
- Belastungstagebuch im Vorfeld des Trainings
- Phantasiereisen
- Ressourcenanalyse

Rahmen

Teilnehmerzahl: 10 je Seminar

Nächster Termin:

09.03./10.03. 2012

Jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

290,00 Euro

Dozentinnen:

Stefanie Kunz

Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin, Organisationsberaterin und Supervisorin in eigener Praxis, langjährige Erfahrung in der ambulanten Krisenintervention, Fachbuchautorin

Marion Bohn

Supervisorin und Coach (DGSv) in eigener Praxis, Ärztin, Verhaltenstherapeutin, Trainerin, langjährige Leiterin des Berliner Krisendienstes Region Nord

Ort:

Praxisräume Coaching Friedrichshain
Gubener Straße 44
10245 Berlin

Information und Anmeldung:

Stefanie Kunz

Tel: 030 – 97003971

www.coaching-friedrichshain.de

info@coaching-friedrichshain.de

Marion Bohn

Tel: 030 – 55958568

www.marionbohn.de

info@marionbohn.de