



Mi, 28.04.2021 | 09:00 Uhr – Mi, 28.04.2021 | 12:30 Uhr Kursgebühr: **195 €**

Stressbewältigung in schwierigen Zeiten - dreiteilig - Online-Seminar

Termine:

Mittwoch, der **28. April 2021**
Mittwoch, der **5. Mai 2021**
Mittwoch, der **12. Mai 2021**

Jeweils vormittags von 9:00 Uhr - 12:30 Uhr

Krisen können Themen und Probleme sichtbar machen, die vorher schon da waren, aber zu wenig beachtet wurden – bei Einzelnen, in Teams und der Gesellschaft. Dies löst Stress aus.

Der wesentliche Aspekt für gelingende Beratung und Therapie ist, wie alle Wirkungsstudien zeigen, die Beziehung zwischen Klient*in und Berater*in. Da sich bereits die Klient*innen in einer Krise befinden, sollten die Berater*innen möglichst stabil sein.

Daher kommen Stressbewältigungsstrategien für Berater*innen immer mehr in den Fokus. Gerade in Arbeitsfeldern, in denen wir mit schwer belasteten Klienten beschäftigt sind, ist die Stressbewältigung und Selbstfürsorge ein wesentlicher Aspekt zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und Arbeitsfreude.

Besonders relevant wird dies in der aktuellen Situation einer kollektiven gesellschaftlichen Belastung: Die Einschränkungen, Anstrengungen, Ungewissheiten und Sorgen in der Pandemie betreffen alle – Berater*innen nicht weniger als die Ratsuchenden. Gleichzeitig sollen erstere für die belasteten Familien verlässlich, unterstützend und stabilisierend da sein. Wie kann dies gut gelingen, wenn die eigenen Kräfte ebenfalls überstrapaziert sind?

Hierzu bietet das dreiteilige Seminar hilfreiche Impulse an, die im privaten und beruflichen Alltag einfach umgesetzt werden können und die beraterische Psychohygiene fördern:

Teil I

- Wie definiere ich Stress?
- Wann erlebe ich Stress, beruflich und privat?
- Auf welchen Ebenen erlebe ich den Stress, eher körperlich, gedanklich oder emotional?
- Welche Auswirkungen hat Stress auf meine Arbeitsfähigkeit?

Teil II

- Auswirkung von Stress auf meine Gedanken und welchen Einfluss habe ich darauf?
- Auswirkung von Stress auf meine Gefühle und welchen Einfluss habe ich darauf?

- Welche Ressourcen kann ich in belastenden Situationen nutzen?
- Einüben von Entspannungstechniken.

Teil III

- Achtsamkeit- Gegenwärtigkeit in mir
- Achtsamkeit- Gegenwärtigkeit im Beratungsprozess
- Wo liegen meine Energiespender, wo meine Energiefresser?
- Einüben von Entspannungstechniken.

Methoden:

Selbsterfahrungsübungen

Einüben von Entspannungstechniken

Austausch in der Gruppe

Zielgruppe

Berater*innen in allen psychosozialen Arbeitsfeldern sowie Psychotherapeut*innen.

Dozent*in(nen):

Katrin Normann

Diplom-Sozialpädagogin, Paar- und Familientherapeutin, Mediatorin (BM), ACT-Therapeutin, Traumatherapeutin (PITT), KIB-Trainerin, 23 Jahre lang Leiterin des Familien-Notruf München; Fort- und Weiterbildung in den Bereichen Mediation, Beratungsangebote für hocheskalierte Familienkonflikte, Stressbewältigung. München.