

Ruhe und Gelassenheit im Berufsalltag

Resilienzfördernde Strategien im Beratungskontext

Unser Berufsalltag ist oft gekennzeichnet von Hektik, Krisen und Unruhe. Wie ist es möglich inmitten von diesen Turbulenzen weder die Balance, noch das Vertrauen in die eigene Arbeit zu verlieren?

Inhalte

In diesem sehr praktischen angelegten Workshop werden evidenzbasierte Methode und Übungen vorgestellt, die uns im beruflichen Alltag unterstützen können. Die zwei Tage sollen ganz im Zeichen der eigenen Selbstfürsorge und Psychohygiene stehen. Ziel ist es für sich selbst Möglichkeiten und Kompetenzen zu eröffnen, um so immer wieder zu Ruhe und Gelassenheit zu finden. Gerade in der Arbeit mit leidenden Menschen sind das notwendige Schlüsselkompetenzen, um bei dieser sehr fordernden Tätigkeit, auf der einen Seite selbst nicht auszubrennen und auf der anderen Seite KlientInnen bestmöglich zu begleiten. Die vorgestellten Methoden unterstützen nicht nur die Aufrechterhaltung der eigenen Psychohygiene, sondern bereichern auch die therapeutische Tätigkeit. Denn diese ressourcenstärkenden Übungen können in weiterer Folge auch an KlientInnen weitergegeben werden. Diese Fortbildung wird sich so nah wie möglich am beruflichen Alltag der TeilnehmerInnen orientieren, um einen guten Transfer in die Praxis zu ermöglichen. Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Übungen auch im Freien machen.

Ziele

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Unterschiedliche Übungen im Sinne der Selbstfürsorge & Psychohygiene
- Transfer in den Berufsalltag

Zielgruppe

BeraterInnen, BetreuerInnen, SozialarbeiterInnen, PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

ReferentIn

MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

Facts

Kosten

€ 380,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

09.08.2021

Ort

pro mente Akademie Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

23.08.2021 - 24.08.2021

Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

min. 12, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A, 1040 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at