Der Stress, die Ruhe & die Lebendigkeit

Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Arbeitsalltag

Unser Berufsalltag ist manchmal gekennzeichnet von Hektik, Krisen und Unruhe. Wie ist es möglich inmitten von diesen Turbulenzen wieder in Balance und zu einem Gefühl von Ruhe und Entspannung zu kommen? Wieso fällt es uns so schwer gerade in stressigen Zeiten gut auf unsere Bedürfnisse zu achten? Wie können wir auch in Momenten erhöhter Belastung uns selbst mit Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen?

Inhalte

Wenn der Stress und die Belastungen im Alltag zunehmen, verlieren wir unsere Ressourcen häufig aus den Augen und greifen auf Strategien zurück, die das hohe Stressniveau eher aufrechterhalten als es zu senken. Der Umgang mit uns selbst wird dann oft bestimmt durch innere Kritiker und Antreiber, wodurch unangenehme Gefühle und Druck eher noch verstärkt werden. In diesem sehr praktisch angelegten Seminar werden, neben kurzen Theorieinputs, konkrete Methoden vorgestellt die uns im Umgang mit den oft komplexen Herausforderungen im Alltag unterstützen und den Fokus wieder auf die eigene Selbstfürsorge und die Ressourcen richten. In diesem Zusammenhang werden wir mit dem Modell der inneren Anteile arbeiten und unterschiedliche Methoden der Selbstregulation ausprobieren. Gerade wenn die Arbeit durch Hektik, Stress und Überforderung gekennzeichnet ist, kann das Wissen und die Fähigkeit sich selbst und das Stresslevel zu regulieren es ermöglichen aus Stressreaktionen auszusteigen und wieder in einen Zustand von Ruhe, aber auch Lebendigkeit zu kommen (siehe Polyvagal-Theorie von Stephen Porges). Dies erhöht die eigene Resilienz und befähigt uns aufgrund der wiedergewonnen Stabilität KlientInnen bestmöglich zu begleiten. Die vorgestellten Methoden haben das Ziel zur Aufrechterhaltung der eigenen Psychohygiene beizutragen und gleichzeitig auch die therapeutische Tätigkeit zu bereichern. Die ressourcenstärkenden Übungen können in weiterer Folge auch an KlientInnen weitergegeben werden. Die vorgestellten Methoden werden durch kurze Theorieinputs zu den Themen Achtsamkeit, Resilienz, Stress und Polyvagal-Theorie ergänzt. Um einen guten Transfer in den Alltag zu ermöglichen wird sich das Seminar so nah wie möglich am beruflichen Alltag der TeilnehmerInnen orientieren und Raum für Austausch bieten. Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Übungen auch im Freien machen.

Ziele

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Methoden zur Selbstregulation
- Übungen im Sinne der Selbstfürsorge und Psychohygiene
- Vermittlung von Hintergrundtheorie
- Transfer in den Berufsalltag

Zielgruppe

BeraterInnen, BetreuerInnen, SozialarbeiterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und ÄrztInnen

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

€ 420,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

26.05.2023

Ort

pro mente Akademie GmbH
Grüngasse 1A
1040 Wien

Termine

05.06.2023 - 06.06.2023
Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at