

Seelische Gesundheit als Burnoutprophylaxe

So wie wir heute leben geht seelische Gesundheit zunehmend verloren. Alles muss immer schneller und besser erledigt werden. Dies hat sich bereits tief in unser Denken eingegraben. Unser Inneres folgt aber nicht den Vorgaben des schneller, höher, weiter. In diesem Seminar untersuchen wir gemeinsam die Geschichten, die wir uns über das Leben erzählen. Geschichten von Verpflichtungen, Hoffnungen, vielfältigen Sorgen und Ängsten, die nach den immer gleichen Mustern verlaufen. Zufriedenheit und Gelassenheit als Ausdruck seelischer Gesundheit entstehen jedoch als ganz natürliche Folge von Achtsamkeit. In einer Haltung absichtsloser Aufmerksamkeit können wir einen Weg finden auch in Phasen hoher Anforderungen ruhig und gesund zu bleiben.

Inhalte

- Umgehen mit Antreibern und Ansprüchen im Alltag
- Gewohnheitsmäßige Verhaltensweisen beenden
- Absichtslose Aufmerksamkeit, hilfreiche Haltungen im Stress
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Dialog – gemeinsame Erkundungen in der Gruppe, im Team
- Arbeit an Alltagsbeispielen und –fragen der TeilnehmerInnen

Lernergebnisse

Die TeilnehmerInnen...

- erkunden persönliche Stressmuster.
- erkennen mit welchen Ansprüchen oder Antreibern sie sich unter Druck setzen.
- setzen sich mit relevanten Themen ihrer persönlichen Geschichte auseinander.
- verfügen über geeignete Techniken Stress im beruflichen Alltag zu balancieren.

Zielgruppe

Fachpersonen im sozialpädagogischen Arbeitsbereich

Vortragende

Wolfgang Schüers, freiberuflicher Referent, Heilpädagoge, Supervisor, Psychotherapeut; seit 36 Jahren in der Weiterbildung von MitarbeiterInnen pädagogischer, sozialpädagogischer, medizinischer und therapeutischer Arbeitsbereiche tätig. „In Fortbildungen zu verschiedensten Themen gebe ich Impulse, die letztlich alle darauf hinauslaufen Resonanz zu ermöglichen. Resonanz zu sich selbst, dem anderen und der Welt. In einem potentialorientierten Blick wird es möglich in der Arbeit Sinn und Ganzheit zu erleben.“

Zeit und Ort

19. bis 20. Juni 2017, 9:00 – 17:00 Uhr, (16 UE) Otto Möbes Akademie, Stiftingtalstraße 240, 8010 Graz

Kosten und Anmeldung

Anzahl Plätze: 18; Kosten je TLN: € 265,00,- (inkl. 10% USt.), inkl. Verpflegung

Anmeldung via Mail an: inbildung@jaw.or.at oder Tel: 050 7900 1165; Anmeldeschluss: 19.05.2017