

010/2023: Brennen ohne auszubrennen – Wie Biografiearbeit vor dem Burnout schützen kann



Zielgruppe

ReferentInnen

Maike Behn
Verhaltenswissenschaftlerin,
Supervisorin

Termine

03.07.2023 - 04.07.2023

Uhrzeit

9.00 - 16.15

Leitung / Organisation

Stefanie Wildenhain / Karin Friedrich

Ort

Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren

325 €

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

245 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Wenn ich mich in ein Auto setze, prüfe ich zuerst, ob die Sitzhöhe stimmt, die Rückspiegel passend eingestellt sind, der Tank gefüllt ist... und in regelmäßigen Abständen ist auch mal ein TÜV angesagt.

Die tägliche Arbeit am und mit Menschen ist oft Kräftezehrend und herausfordernd. Das Umfeld und die Arbeitsbedingungen sind sehr komplex, Burnout kann die Folge davon sein.

Persönliches Engagement einzubringen und für Andere da sein zu wollen wird geschätzt, stiftet Sinn und Anerkennung – Oder? Nutzen Sie die Gelegenheit zum Selbstcheck. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen, Fähigkeiten und auch Grenzen. Füllen Sie Ihren Energietank neu auf und lernen etwas über sich und Ihre Rolle, dort wo Sie sich einbringen.

Unterschiedliche Methoden der Reflexion, Genogrammarbeit, sowie der Austausch als Rückmeldemöglichkeit sind Kernthemen dieser Fortbildung. Zielsetzung ist es, die eigene (Arbeits)Haltung zu reflektieren und selbststärkende (resiliente) Faktoren erkennen zu können.

Schwerpunkte

- Selbsteinschätzung zum Burnout
- Erstellen eines eigenen Genogramms
- Transgenerative Zusammenhänge
- Co- Dependenz
- Negative Selbstannahmen entdecken und entmachten
- Entspannungs- und Atemtechniken
- Supervisorische Elemente

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Isomatte, Decke
Klebestift und Zeitschriften mit