

011/2024: Brennen ohne auszubrennen – Wie Biografiearbeit vor dem Burnout schützen kann



Zielgruppe

Mitarbeitende in sozialen Einrichtungen, sowie Interessierte

ReferentInnen

Maike Behn
Verhaltenswissenschaftlerin,
Supervisorin

Termine

07.10.2024 - 08.10.2024

Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Birgit Willsch

Kursgebühren

345 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

270 €

Ort

Berufsbildungswerk Leipzig
Tagungsräume Grimmaische Str. 10
Zugang über Universitätsstraße 2
04109 Leipzig

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

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 dieses Seminars. 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