TERMINE
17.08.2027

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
im Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in allen Bereichen der sozialen Arbeit sowie Interessierte

REFERENTINNEN
Djamila Lindemann, Trainerin für Kommunikation, Ausbilderin und Projektleiterin

ANSPRECHPARTNER/IN
Simone Kühn
Tel.: 030 82097-117
E-Mail: berlin@diakademie.de

KOSTEN
185,00 Euro für Mitglieder
250,00 Euro für Nichtmitglieder

BERUFL. WEITERBILDUNG NEU

Überlastung erkennen und rechtzeitig gegensteuern - Das Fassmodell der Resilienz

Der Berufsalltag in sozialen Einrichtungen ist oft geprägt von hoher Verantwortung, Zeitdruck und emotional belastenden Situationen. Wer dauerhaft für andere da ist, braucht einen achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften. Doch Überlastung entsteht meist schleichend und wird oft erst wahrgenommen, wenn das persönliche Fass bereits überzulaufen droht.

Das Fassmodell der Resilienz macht auf leicht verständliche Weise sichtbar, welche Belastungen das eigene Fass füllen und welche Ressourcen dabei helfen, es wieder zu leeren. Die Teilnehmenden lernen, Warnsignale frühzeitig zu erkennen und ihre persönliche Widerstandskraft gezielt zu stärken.

Im Seminar reflektieren die Teilnehmenden ihre individuellen Stressoren und Kraftquellen. Sie lernen praxiserprobte Methoden kennen, um Prioritäten zu setzen, Grenzen zu ziehen, Anforderungen realistisch einzuordnen und ihren Arbeitsalltag bewusster zu gestalten. Durch anschauliche Modelle, Übungen und den Austausch in der Gruppe entstehen konkrete Strategien, die sich unmittelbar in den Berufsalltag übertragen lassen.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden erkennen Überlastung frühzeitig, stärken ihre persönlichen Ressourcen und entwickeln konkrete Strategien für einen resilienten Berufsalltag. Das Fassmodell bietet dabei eine leicht verständliche Orientierungshilfe, die auch nach dem Seminar im Alltag nachhaltig genutzt werden kann.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Das Fassmodell der Resilienz verstehen und anwenden
- Persönliche Stressoren erkennen
- Ressourcen gezielt stärken
- Prioritäten mit dem Eisenhower-Prinzip setzen
- Grenzen setzen und wertschätzend Nein sagen
- Ziele entwickeln und den Alltag sinnvoll strukturieren
- Persönlichen Resilienzplan für den Berufsalltag erstellen

Zugangsvoraussetzung

keine

Hinweise

keine

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›