Medizin, Therapie, multiprofessionelles Team
Fortbildungen

Resilienz aufbauen durch Freude, Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Termin
10.07.-11.07.2023
Weitere Termine siehe unten!

Referentin
Astrid Wilhelm
WEITERE INFORMATIONEN

Seminarnummer
231-34

Kursgebühr
430,00 €

In den sogenannten helfenden Berufen ist die Freude an der Arbeit mit Menschen und die Erfahrung der Sinnhaftigkeit der eigenen Aufgabe oft die entscheidende Motivation für die persönliche Berufswahl. Freude an der Arbeit ist aber auch ein wesentlicher Resilienzfaktor. Sie hilft entscheidend dabei, Empathie-Müdigkeit und Burnout vorzubeugen. Dass Beziehungen und die durch die Beziehung erzeugte Resonanz wesentlich zum Therapieerfolg beitragen, ist wissenschaftlich erwiesen. Auf diese Weise in Beziehung zu sein, fordert allerdings neben einem professionellen Umgang mit Nähe und Distanz auch eine differenzierte Selbstwahrnehmung und einen achtsamen Umgang mit sich selbst. Nur wer mit sich selbst mitfühlend und fürsorglich umgeht, wird auch in der Lage sein, mit Patient*innen, Angehörigen und Kolleg*innen entsprechend umzugehen.

Das Seminar zeigt Wege zur Förderung der individuellen Resilienz und Burnout-Prävention auf. Sie erhalten Impulse, wie Sie sich Ihre Kraftquellen erschließen und Ihre Ressourcen im Arbeitsalltag nutzen können. Viele dieser Anregungen lassen sich direkt in die Arbeit mit

Patient*innen einbauen, sodass Behandelnde und Patient*innen gemeinsam davon profitieren.

Inhalte

- Stress – Definition, Entstehung, Wirkungsweise
- Reflexion eigener Wertvorstellungen und Verhaltensmuster
- Erkennen realistischer Belastungsgrenzen
- Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen
- Vorstellung und Einübung von Mini-Pausen für sich selbst und mit Patient_innen

Ziele

- Überprüfen eigener Haltungen und Verhaltensmuster
- Leitfaden zur achtsamen Selbstfürsorge/Stressregulierung
- Selbstmanagement und Anwendung der Sofortmaßnahmen im Patientenkontakt

Methoden

Erlebnisorientierte Übungen in Einzel- und Gruppenarbeit ergänzt durch Theorieinput

Zertifizierung

Für das Seminar werden von der LPK 20 Punkte angerechnet.

Zielgruppe

Ambulant oder stationär tätige (auch angehende) ärztliche oder psychologische Therapeut*innen, Fachtherapeut*innen, Pflegepersonen der Psychiatrie

Maximale Teilnehmerzahl

16

Termine / Folgeseminare

10.07.-11.07.2023
jeweils 9.00 - 17.00 Uhr

Referentin

Astrid Wilhelm

Psychologische Psychotherapeutin,
Trainerin und Coach

Sie haben Fragen?

Inga Weise
Bildungsreferentin

Telefon: 06222 55-2752
inga.weise@akademie-im-park.de