

Wer kümmert sich um die Helfer?

Resilienz-Training für Beschäftigte in Interaktiven Berufen

In den letzten Jahren hat die Arbeit am und mit dem Menschen erheblich an Bedeutung gewonnen. Während das Wohl der Patienten oder Kunden stets im Mittelpunkt steht, hängt die Gesundheit der „Interaktionsarbeiter“ oftmals am seidenen Faden. Die Herausforderungen sind vielschichtig und gehen häufig mit hohen psychischen und physischen Belastungen einher.

Menschen in helfenden Berufen tragen oft große Ideale in sich und neigen dazu, ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

In diesem Seminar lade ich Ihre Mitarbeiter auf eine inspirierende Reise zu sich selbst ein. Theoretische Impulse und praktische Übungen helfen dabei, sich selbst besser kennenzulernen, persönliche Ressourcen zu stärken und nachhaltige Strategien für ein widerstandsfähiges (Arbeits-) Leben zu entwickeln.

Seminarziele

- **Förderung des Bewusstseins** für allgemeine, spezifische und eigene Stressfaktoren in der Arbeit mit Menschen und Möglichkeiten des Umgangs
- **Stärkung der Gesundheitskompetenz:** Erlernen praktischer und alltagstauglicher Methoden zur Steigerung des Energielevels und der Widerstandskraft
- **langfristige Erhöhung der Unternehmensstabilität und der Kundensicherheit** durch bewusstere und resilientere Mitarbeiter

Mag.^a
Martina
Pichler

Inhalte

Ich – Hier – Jetzt

- Erspüren der eigenen Befindlichkeit
- Erkennen spezifischer Stressfaktoren in der Arbeit mit Menschen
- das Helfersyndrom: Anzeichen, Ursachen

Ich bin – Ich habe – Ich kann

- Entwicklung eines Bewusstseins für äussere Ressourcen,
- die eigene innere Stärke und
- individuell erworbene Fähigkeiten

Ich bin Ich

- Transformation von Defiziten in Kompetenzen
- Voraussetzungen für Selbstliebe erkennen und Selbstvertrauen entwickeln

Ich – Du – Wir

- Erkennen der Wichtigkeit positiver Beziehungen als tragfähige gesundheitliche Ressource

Angebot

1-Tages-Seminar Inhouse (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Beschäftigte in Interaktiven Berufen jeden Alters

Raumanforderungen: ruhiger Raum,
Beamer, Flipchart, evtl. Sitzpolster und/oder Decken

max. 20 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

