

Wer kümmert sich um die Helfer?

Resilienz-Training für Beschäftigte in interaktiven Berufen

Die Arbeit am und mit dem Menschen hat in den letzten Jahren einen immensen Zuwachs an Bedeutung erfahren. Während dabei das Wohl der Patienten oder Kunden im Zentrum steht, hängt die Gesundheit der "Interaktionsarbeiter" oft am seidenen Faden. Die Herausforderungen sind komplex und es ist davon auszugehen, dass die Arbeit mit enormen psychischen und physischen Anforderungen einhergeht. Menschen in helfenden Berufen haben oft sehr hohe Ideale und sind bereit, viel für eine gerechte und soziale Welt zu geben. Dabei vergessen sie oft auf sich selbst.

Dieses Seminar ist eine Reise zu sich selbst und eröffnet Wege zu mehr Wohlbefinden und Glück.

Inhalte

- **"Ich – Hier – Jetzt"**
Erspüren der eigenen Befindlichkeit und Erkennen von Stressoren und deren Auswirkungen auf Körper und Psyche
- **"Ich – Du – Wir"**
Erarbeiten von ganzheitlichen Stress-Bewältigungs-Strategien und Erstellen eines persönlichen Resilienz-Modells
- **"Ich bin – Ich habe – Ich kann"**
Anleitung zum Bewusstwerden von vorhandenen äusseren Ressourcen, innerer Stärke und erworbenen Fähigkeiten
- **"Ich bin Ich"**
Suchen – Scheitern -Akzeptanz: Defizite als Kompetenzen wertschätzen und neue Chancen durch Reframing erkennen

Seminarziel

- lösungs-, ziel- und netzwerkorientierte Mitarbeiter, die flexibel und stressresistent auf Herausforderungen antworten
- besseres Einbringen des Mitarbeiterpotentials
- weniger Krankenstände und geringere (Ausfalls-) Kosten
- geringere Fluktuation und Bindung an das Unternehmen
- gesunde und glückliche Mitarbeiter

Mag.^a
Martina
Pichler

Angebot

1-Tages-Seminar (8 Stunden)

Seminarsprache: Deutsch

offen für Beschäftigte in interaktiven Berufen jeden Alters

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

max. 14 Teilnehmer

Kosten auf Anfrage

