

Selbtsorge in der sozialpsychiatrischen Arbeit

2-tägige Fortbildung

Kurs Nr. S600

Das bringt Ihnen die Teilnahme an der 2-tägigen Fortbildung:

Persönlichen Nutzen für das Arbeits- und Alltagsleben; insbesondere:

- Spielräume der eigenen Selbstakzeptanz und des eigenen Selbstmitgefühls entdecken und erproben
- Achtsame kognitive, emotionale und körperbetonte Übungsweisen zum Umgang mit Stress in der Arbeit einüben
- Strategien der Entspannung, der inneren und körperlichen Beruhigung und Vitalisierung, der Resilienz erproben

Termin: Donnerstag, den 30. November 2023 in der Zeit von 09:00-17:00 Uhr und
Freitag, den 01. Dezember 2023 in der Zeit von 09:00-16:00 Uhr

Dozent: **Paul Stammeier:** Soziologe, Politologe, Heilpraktiker für Psychotherapie; Hospizbegleiter; Ausübung langjähriger Tätigkeit in suchttherapeutischen und sozialpsychiatrischen Institutionen; Referent bei der DGSP; Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Lehrer für säkulare und buddhistische Meditationsverfahren

Inhalt: Wenn wir, in Zeiten von Not oder Anspannung, unsere eigene Unterstützung dringend benötigen, erleben wir oft wie wir uns stattdessen durch dysfunktionale Selbstkritik und einen harten Umgang mit uns selbst verändern, auch in und nach schwierigen Situationen. Selbstliebe und Selbstmitgefühl, Achtsamkeit, Klarheit und Körpersensibilität sind als innere Fähigkeiten sehr hilfreich, uns mit all den vorhandenen oder eingebildeten Unzulänglichkeiten, dem äußeren und inneren Leiden umfassend anzunehmen und die eigenen Stärken und Handlungskompetenzen wertzuschätzen. Wir lernen auf resilienzfördernde Weise körperlich, emotional und kognitiv zur Ruhe zu kommen, aufzutanken und neu ausgerichtet „auf Kurz zu bleiben“.

Inhaltliche Themen, übungorientiert vermittelt:

- Informationen zu Stress und Burnout, zu Selbstsorge und Resilienzentfaltung
- Achtsamkeit und Mitgefühl als Haltungen gegenüber sich selbst und anderen
- Umgang mit Leiderfahrungen, Konflikten und schwierigen Emotionen
- Embodiment und Körperwahrnehmung
- Transfermöglichkeiten in den Arbeitsalltag

Zielgruppe: Alle therapeutisch arbeitenden und interessierten Kolleg*innen

Kosten € 369,- zzgl. 7% MwSt, incl. Teilnehmerzertifikat und Verpflegung

Seminarort: Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck; 3. Stock im Seminarraum von FoCuS

Anmeldung: FoCuS, Petra Pontow Katharinenstraße 11, 23554 Lübeck ☎ 0451-14008-61
E-Mail: info@bildungimfocus.de Anmeldeschluss: 16.11.2023

Weitere Fortbildungsangebote finden Sie auf www.bildungimfocus.de