

Der Stress, die Erholung und dazwischen Lebendigkeit

Selbstfürsorge und Resilienz im Arbeitsalltag

Unser Berufsalltag ist immer wieder bestimmt von Hektik, Krisen, Stress und Unruhe. Wie ist es möglich inmitten oder auch nach diesen Turbulenzen wieder in Balance und zu einem Gefühl von Ruhe und Entspannung zu kommen? Wieso fällt es uns so schwer gerade in stressigen Zeiten gut auf unsere Bedürfnisse zu achten? Wie können wir auch in Momenten erhöhter Belastung wieder mit uns selbst und unserem Selbstmitgefühl in Kontakt kommen?

Inhalte

Wenn der Stress und die Belastungen im Alltag zunehmen, verlieren wir unsere Ressourcen häufig aus den Augen und greifen auf Strategien zurück, die das hohe Stressniveau eher aufrecht erhalten als es zu senken. Der Umgang mit uns selbst wird dann oft bestimmt durch innere Kritiker und Antreiber, wodurch unangenehme Gefühle und Druck eher noch verstärkt werden. In diesem sehr praktisch angelegten Seminar werden, neben kurzen Theorieinputs, Methoden vorgestellt die uns unterstützen aus der Stressspirale auszusteigen. Neben ressourcenstärkenden Übungen zu den Themen Selbstfürsorge, Psychohygiene und Selbstmitgefühl, werden wir uns dabei konkreten Möglichkeiten der Selbstregulation widmen. Ein Thema das in den letzten Jahren die Aufmerksamkeit stark auf sich gelenkt hat. Gerade wenn die Arbeit durch Hektik und Überforderung gekennzeichnet ist, spielt das Wissen und die Fähigkeit sich selbst regulieren zu können eine entscheidende Rolle dabei das Stresslevel zu senken und wieder in einen Zustand von Ruhe und Entspannung zu kommen. Der Fokus auf den Körper, insbesondere das Nervensystem (vgl. u.a. Stephen Porges oder Somatic Experiencing von Peter Levine), aber auch die Arbeit mit dem Social Engagement System, sind hier sehr hilfreich. Dieser (somatische) Zugang hilft uns dabei im Arbeitsalltag immer wieder zu einem Gefühl von Sicherheit und Stabilität zu kommen. Das sind wichtige Ressourcen um unsere KlientInnen bei ihren Prozessen gut begleiten zu können. Die vorgestellten Übungen haben das Ziel zur Aufrechterhaltung der eigenen Psychohygiene beizutragen und gleichzeitig auch die therapeutische Tätigkeit zu bereichern. Sie können in weiterer Folge auch gut an KlientInnen weitergegeben werden. Je nach Bedarf der TeilnehmerInnen werden die Übungen ergänzt durch kurze Theorieinputs zu den Themen Entstehung und Umgang mit Stress, Selbstregulation, Positive Psychologie und Resilienz ergänzt. Um einen guten Transfer in den Alltag zu ermöglichen wird sich das Seminar so nah wie möglich am beruflichen Alltag der TeilnehmerInnen orientieren und Raum für Austausch bieten. Sollte das Wetter es zulassen, werden wir Übungen auch im Freien machen.

Ziele

- Stärkung der eigenen Ressourcen
- Erlernen von Methoden zur Selbstregulation
- Erhöhung der eigenen Resilienz
- Mitgefühl und Selbstmitgefühl im Umgang mit Stress
- Vermittlung des aktuellen Forschungsstands
- Transfer in den Berufsalltag

Zielgruppe

Berater:innen, Betreuer:innen, Sozialarbeiter:innen, Psycholog:innen, Psychotherapeut:innen und Ärzt:innen

ReferentIn

MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

Facts

Kosten

€ 440,- inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss

15.06.2025

Ort

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2
1070 Wien

Termine

30.06.2025 - 01.07.2025
Mo, Di 09:00 - 17:00 Uhr (16 UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 18 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse 20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at