

## M 04-20

### ● **Selbstfürsorge als Basis der Professionellen Arbeit**

#### **Termin:**

20.11.2020  
Dauer:  
9.00 – 16:00 Uhr

#### **Gebühr:**

160,-- €  
Seminargebühr  
incl. Verpflegung

#### **Veranstaltungsort:**

AWO Bildungsstätte  
Ringstraße 121  
95233 Helmbrechts

#### **Leitung:**

*Doris Brotzki,*  
Dipl. Betriebswirtin (FH)  
Qualitätsmanagementbeauftragte im  
Sozial- und Gesundheitswesen  
Systemischer Coach  
Dipl. Krankenschwester

#### **Zielgruppe: Mitarbeiter\*innen in sozialen Einrichtungen**

Das Seminar hat das Ziel, den im Gesundheitsbereich Tätigen das Handwerkszeug zur Verfügung zu stellen, damit diese im Arbeitsalltag energievoll und gesund bleiben können. Es werden Impulse, Handlungsoptionen und Ideen vermittelt. Aus der Vielfalt der verschiedenen Angebote kann jeder der TN die für sich individuell stimmigen Tools aussuchen und anwenden.

#### **Ziel:**

- Lust auf energiereiches Umfeld machen
- Professionelle Haltung bewusst machen und einfordern
- Umgang mit Energieräubern
- Persönlichen ersten Schritt festlegen und gehen

#### **Inhalt:**

##### Theoretischer Input

- Offene – geschlossene Systeme
- Eigener - fremder Wirkungskreis
- Eigenen Auftrag erkennen und wahrnehmen
- Erkenntnisse der Neurowissenschaft
- Säulen der Gesundheit
- Wollen x Können = Ergebnis
- Haltung steuert Verhalten
- REACTOR <> CREATOR

##### Praktischer Input

- Übung aus dem Embodiment
- Impulse aus dem Resilienz-Bereich
- Techniken aus der Positiven Psychologie
- Grenzen setzen / Eigenes Befinden schützen
- Schlafhygiene
- Digital Time-Out
- Kurz- und mittelfristige Strategien in belastenden Situationen

#### **Methoden:**

- Impulsvortrag
- Analysearbeit
- Reflexionsarbeit
- Selbstbeobachtung
- Kognitive Umstrukturierungen

#### **Hinweis:**

Anmeldungen bitte über das Anmeldeformular oder schriftlich an [manuela.weiss@awo-omf.de](mailto:manuela.weiss@awo-omf.de)