

## Selbstfürsorgetraining für Menschen in sozialen Berufen

Menschen in sozialen Berufen sind in Ihrer Arbeit erheblichen Belastungen ausgesetzt, die sich auf Lebensfreude und Gesundheit auswirken können. In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam die spezifischen Belastungsfaktoren sozialer bzw. therapeutischer Arbeit. Die Teilnehmer/innen analysieren ihre persönlichen Stressoren, arbeiten individuelle Bewältigungsstile heraus und entwickeln alltagstaugliche Strategien der Selbstfürsorge.

### Seminarinhalte:

- Was uns im Beruf glücklich macht
- Risikofaktoren in der sozialen Arbeit
- Belastendes Klient/innenverhalten
- Geben und Nehmen in der sozialen Arbeit
- Biorhythmus und Belastung
- Umgang mit Unlust und Erschöpfung
- Vermittlung der wichtigsten theoretischen Erkenntnisse aus der Burnout-Forschung

### Ziele:

Die Teilnehmer\*innen sind in der Lage die Gefahren ihres Berufes einzuschätzen und ihre eigenen Belastungsfaktoren zu erkennen. Sie haben verschiedene Methoden der Selbstfürsorge kennen gelernt und können diese in ihren Alltag integrieren.

### Methoden:

- Moderierter Austausch in geschützter Atmosphäre
- Kleingruppenarbeit
- Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Selbstwahrnehmung
- Belastungstagebuch im Vorfeld des Trainings
- Ressourcenanalyse

### Zielgruppe:

Pädagog\*innen, Sozialpädagog\*innen, Psycholog\*innen, Ärzt\*innen, Erzieher\*innen, Krankenpfleger\*innen, die in Beratung und Betreuung tätig sind

### Rahmen

- Das Seminar umfasst 2 Tage mit max.
- 12 Teilnehmer\_innen
- Die Räumlichkeiten stellt der Auftraggeber
- Alle Teilnehmer\_innen erhalten ein Skript
- 1000,00 Euro (netto) pro Seminartag

### Kontakt:

Marion Bohn  
Ackerstr. 144, 10115 Berlin  
Tel: 030-95619083  
E-Mail: [info@marionbohn.de](mailto:info@marionbohn.de)  
[www.marionbohn.de](http://www.marionbohn.de)