

Stefanie Kunz und Marion Bohn

Supervision | Coaching | Training

Selbstfürsorgetraining für und Burnout Prophylaxe für Führungskräfte sozialer Einrichtungen

Ein hoher Krankenstand ist für viele soziale Organisationen ein zunehmendes Problem. Führungskräfte stehen vor der Frage, wie zunehmende Arbeitsbelastung in Zeiten knapper werdender Ressourcen bewältigt werden kann, ohne die Gesundheit der MitarbeiterInnen zu gefährden. Zudem fühlen sich Führungskräfte selber häufig so überlastet, dass sie um ihre eigene Gesundheit fürchten. Unser Konzept der Selbstfürsorge und Burnout-Prophylaxe zielt sowohl auf die Selbstfürsorge der Führungskräfte als auch auf die Vermittlung von Konzepten des Gesundheitsmanagements, die zu einer gesundheitsbewussten Führung befähigen.

Inhalte:

- 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

Methoden:

- Moderierter Austausch in geschützter Atmosphäre
- Kleingruppenarbeit
- Achtsamkeitsübungen zur Schulung der Selbstwahrnehmung
- Belastungstagebuch im Vorfeld des Trainings
- Bearbeiten schwieriger Situationen aus dem Alltag
- Ressourcenanalyse

Rahmen

Teilnehmerzahl: 12 je Seminar

Termine:

Zweitätiges Seminar. Termine nach Vereinbarung

Teilnahmegebühr:

4000,00 Euro zzgl. Ust. für 2 Tage

Dozentinnen:

Stefanie Kunz

Dipl. Sozialpädagogin, Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin, Organisationsberaterin und Supervisorin in eigener Praxis, langjährige Erfahrung in der ambulanten Krisenintervention, Fachbuchautorin

Marion Bohn

Ärztin, Verhaltenstherapeutin, langjährige Leiterin des Berliner Krisendienstes Nord Supervisorin (DGsv), Coach, Trainerin in eigener Praxis

Ort:

Beratungshaus Friedrichshain
Eldenaer Str. 44
10247 Berlin

Oder als inhouse Seminar bei den Kunden vor Ort

Information und Anmeldung:

Stefanie Kunz

Tel: 030 – 97003971
www.coaching-friedrichshain.de
info@coaching-friedrichshain.de

Marion Bohn

Tel: 030 – 55958568
www.marionbohn.de
info@marionbohn.de