

**Freitag, 19.06.**

09.30 Uhr

## **Selbstfürsorge für Soziale Berufe. Schutz vor Belastungen, Burnout und Sekundärtraumatisierung**

### Training

Die soziale und pädagogische Arbeit ist intensiv, oft anstrengend und zuweilen tief befriedigend. Sie ist von hohen Anforderungen durch die Bedarfe und Belastungen der Zielgruppe geprägt. Deren Geschichten und Notlagen berühren uns: Wann droht Mitgeföhlserschöpfung, wann Sekundärtraumatisierung? Burnout bedeutet: Man hat zuvor (für die Sache) gebrannt. Wie entsteht aus Idealismus und Commitment gepaart mit ungünstigen strukturellen Bedingungen eine Dynamik, die die eigenen Ressourcen existentiell verschleifen kann?

Es bleibt oft hehres Ziel, angesichts der Aufgabenmengen und existentieller Nöte, gut für sich zu sorgen. Dieses Seminar hat das Ziel, die Kluft zwischen Soll- und Ist-Zustand in praxisnahen kleinen Schritten ursächlich zu überwinden. Wir starten mit einer persönlichen Bestandsaufnahme: Ressourcen und Belastungen im (Arbeits-)Alltag können erkundet, potenzielle Veränderungsbedarfe und -möglichkeiten erkannt werden. Dazu werden grundsätzliche Überlegungen zu den Herausforderungen im Sozialen Beruf und Empfehlungen zum hilfreichen Umgang mit Emotionen vorgestellt.

Schwerpunkt ist eine »Selbstfürsorge-Choreographie« für den (Arbeits-)Alltag. Entlang des Tagesverlaufs gibt es zahlreiche Stellschrauben der Selbstfürsorge, um an Kraftquellen anzuknüpfen, sich vor Belastungen zu schützen, Abstand zu gewinnen oder wieder aufzutanken. Hierzu werden einfache und wirksame Techniken und Strategien vorgestellt.

### **Seminarleitung**

#### **Ernest Martin**

Dipl.-Psychologe, Integrativer Gestalt-Körperpsychotherapeut, tätig in eigener Praxis für Psychotherapie, Paarberatung und Körperarbeit, darüber hinaus Supervision und Fortbildung in psychosozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern ([www.praxislebenswege.de](http://www.praxislebenswege.de)).

#### **Dima Zito**

Dr. phil. , Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin (SG), Therapeutin (DGSG) und Traumatherapeutin, langjährige Tätigkeit im Psychosozialen Zentrum für Geflüchtete Düsseldorf sowie als Dozentin und Autorin ([www.zitovision.de](http://www.zitovision.de)).

### **Alle Termine zu diesem Thema**

19.6.2026 09:30 Uhr - 19.6.2026 17:00 Uhr

**Dauer**

8 Unterrichtseinheiten

**Kosten**

Regulär 269,- Euro, Mitglieder 223,- Euro

**Ort**

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.