

Mittwoch, 18.06.

09.30 Uhr

Selbstfürsorge für Soziale Berufe. Schutz vor Belastungen, Burnout und Sekundärtraumatisierung / NEU

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 Mitgefühlerschöpfung, 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).

Dima Zito

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

Alle Termine zu diesem Thema

18.6.2025 09:30 Uhr - 18.6.2025 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 245,- Euro, Mitglieder 203,- Euro

Ort

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