

**Freitag, 16.04.**

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 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.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte in sozialen und pädagogischen Berufen mit hohen Anforderungen durch die Zielgruppe
- ☒ Mitarbeitende, die Anzeichen von Mitgefühlerschöpfung, Burnout oder Sekundärtraumatisierung bei sich erkennen und vorbeugen möchten
- ☒ Alle, die praxisnahe Selbstfürsorge-Strategien für den Arbeitsalltag suchen

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ persönliche Bestandsaufnahme von Ressourcen und Belastungen im Arbeitsalltag
- ☒ Erkennen potenzieller Veränderungsbedarfe und -möglichkeiten
- ☒ grundsätzliche Überlegungen zu den Herausforderungen im Sozialen Beruf
- ☒ hilfreicher Umgang mit den eigenen Emotionen
- ☒ Entwicklung einer »Selbstfürsorge-Choreographie« für den Arbeitsalltag
- ☒ einfache und wirksame Techniken und Strategien zum Schutz vor Belastungen und zum Auftanken

## Kursleitung

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](http://www.zitovision.de)).

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)).

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

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

16.4.2027 09:30 Uhr - 16.4.2027 17:00 Uhr

### **Dauer**

8 Unterrichtseinheiten

### **Kosten**

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

### **Ort**

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