

Meine Burnoutprophylaxe steckt in mir selbst

Was macht Menschen stark in schwierigen Lebenssituationen?

Die zunehmenden Belastungen in der Pflege lassen auch den „resilientesten“ Menschen an seine Grenzen kommen und von dem „guten“ Gefühl alles in der Hand zu haben und sein Leben beeinflussen zu können, bleibt nicht mehr sehr viel übrig.

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit von Menschen, mit Herausforderungen, Veränderungen und belastenden Situationen gut umzugehen. Wie alle menschlichen Fähigkeiten und Eigenschaften ist Resilienz nicht feststehend. Für die Entwicklung dieser Fähigkeit sind verschiedene Faktoren verantwortlich. Einerseits geht man von einer gewissen genetischen Disposition aus, andererseits wirken sich die Lernerfahrungen eines Menschen, auf das Gefühl aktiv auf Herausforderungen einwirken zu können, stark aus.

Dieses Seminar setzt genau an diesem Punkt an und zielt darauf ab den Teilnehmern die eigenen Denk- und Verhaltensmuster im Umgang mit belastenden Situationen zu verdeutlichen. Wichtiger Bestandteil dabei ist die persönlichen Kraftquellen [wieder] zu erkennen, Handlungsspielräume im Rahmen seiner Persönlichkeitsentwicklung [wieder] zu entdecken und [wieder] einen souveräneren Umgang mit den stürmischen Zeiten des Alltags zu gewinnen.

Themenschwerpunkte

- Grundlagen der Positiven Psychologie, Resilienzforschung und Neurobiologie
- Reflexion der eigenen Gedankenmuster im Umgang mit belastenden Situationen
- Persönliche Kraftquellen entdecken
- Wege zur Verbesserung der eigenen Resilienz erkennen und in den Arbeitsalltag integrieren

Methoden

Impulsreferate, Energizer, Filmsequenzen

Gewohnte Handlungsmuster reflektieren, neue Handlungsansätze entwickeln

Interaktive Aufbereitung des Themas durch praxisnahe Übungen



Astrid Steinberger M.A.

Studium

**Erziehungswissenschaft/
Psychologie/ Soziologie**

Mediatorin

TRUST-Resilienz - Trainerin

22 Jahre Seminartätigkeit

Weitere Informationen:

www.astridsteinberger.de

Vielen Dank für Ihr

Interesse!

Ich freue mich darauf

Sie kennenzulernen!