

Selbst | Fürsorge

Beschreibung:

Ein freundlicher und liebevoller Umgang mit uns selbst fällt uns oft schwer, während er anderen gegenüber eher leicht fällt. Wir empfinden Mitgefühl für unsere Familie, Freunde, Klienten oder Patienten, meist gepaart mit dem Wunsch, Schmerz und Leid zu lindern.

Aber die Vorstellung, sich selbst zu lieben und für sich zu sorgen, scheint uns häufig fremd zu sein. Zudem wissen wir häufig nicht, wie wir das umsetzen sollten. Gerade in Heilberufen ist dieser Zustand sehr weit verbreitet. Mitgeföhls-Burnout und -Depression sind nicht selten die Folge.

Die moderne Neurowissenschaft und die Positive Psychologie beschreiben, dass Selbstfürsorge und Herzengüte in jedem Menschen veranlagt sind, aber oft nicht entwickelt wurden. Glücklicherweise können diese Qualitäten durch Übungen geweckt werden, so dass sie für die Arbeit im Gesundheitswesen, im therapeutischen Bereich oder auch für die eigene Lebensqualität besonders wertvoll sein können.

In diesem Modul lernen die Teilnehmenden verschiedene Tools zur Selbst | Fürsorge kennen und ein gesundes Nähe-Distanz Gefühl in Ihrer therapeutischen Haltung zu entwickeln.

Allen Mitarbeitenden im Gesundheitswesen möchten wir dieses Modul sehr empfehlen.

Ausbildungsinhalte:

- Welche Bedeutung haben Achtsamkeit und Selbstfürsorge für eine bewusstere und gesündere Lebensweise?
- Welche Regulationssysteme des Menschen gibt es und wie kann ich diese stärken?
- Wie verlaufen automatische Stressreaktionen beim Menschen (psychisch/physisch)?
- Wie erkenne ich meinen inneren Kritiker und wie gehe ich mit ihm um?
- Ist ‚glücklich sein‘ eine Frage der Entscheidung?
- Wer bin ich? Das kritische, gleichgültige oder liebevolle Selbst entdecken.
- Mitgeföhlsmeditation
- Bodyscan mit Dankbarkeit
- Bewegungsübungen
- Tagebuchübungen

Dauer:
2 Tage | 20 UE

Kosten: 390,00 €

Aktuelle Termine

Zielgruppen

Therapeutische Berufe

Heilpraktiker*innen
Heilpraktiker*innen Psychotherapie
Coach*innen
Psychologe*innen
Mediziner*innen
Praxisinhaber*innen

Medizinische Fachberufe

Gesundheits- & Krankenpfleger*innen
Hebammen
Heilpädagog*innen
Logopäde*innen
Notfall- u. Rettungssanitäter*innen

Pflegeberufe

Pflegekräfte
Palliativ- u. Hospizpfleger*innen
Trauerbegleiter u. Seelsorger*innen
Betreuungskräfte / Alltagsbegleiter*innen

Sozial- u. Erziehungsberufe

Lehrer / Pädagoge*innen
Erzieher*innen
Sozialarbeiter*innen
Schulbegleiter*innen

Gesundheits- u. Rehaberufe

Physiotherapeut*innen
Ergotherapeut*innen
Fitness- & Gesundheitstrainer/innen
Sporttherapeut*innen
Präventologe*innen
Masseur*innen

Business

Führungskräfte
Mitarbeiter*innen im Personalwesen
Selbstständige
Ausbilder*innen
Gesundheitsbeauftragte in Unternehmen
Mitarbeitervertreter*innen
Betriebsräte*innen
Fachkräfte für Arbeitssicherheit

Dieses Modul ist auch enthalten in:

- FachCoach | Burnout & Prävention
- FachCoach | Trauma & Resilienz
- FachCoach | Deeskalation & Konfliktkultur
- FachCoach | Senioren
- FachCoach | Sucht & Abhängigkeit
- FachCoach*in | Körper & Seele
- Systemische*r | Coach*in
- Heilpraktiker*in | Psychotherapie

Ergänzende Module:

- Entspannung | Trainer*in
- Stressbewältigung | Trainer*in
- Autogenes Training | Trainer*in
- Progressive Muskelrelaxation | Trainer*in
- Meditation | Lehrer*in
- Achtsamkeit | Trainer*in
- Resilienz | Trainer*in
- Ressourcen | Training

Voraussetzungen:

- Mindestalter 25 Jahre
- Seelische Stabilität
- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams
- Fähigkeit zur Empathie