

Individuelle Bewältigungsstrategien im Umgang mit Zeitdruck, Überforderung und eigenen Ansprüchen

Unser beruflicher Alltag hat sich in den vergangenen Jahren verändert. Die Anforderungen an Professionalität und Qualität sind gestiegen – gleichzeitig scheint die verfügbare Zeit immer weniger zu werden. Da werden Herausforderungen schon mal als Überforderung erlebt – wir haben den Eindruck der Geschwindigkeit, den Ansprüchen (vor allem auch den eigenen) und Bedürfnissen (vor allem der Kunden) nicht mehr gerecht werden zu können. Wenn dann auch noch schwere Themen wie chronische Erkrankung, Alter und Sterben hinzu kommen, geraten gerade Menschen in pflegenden und helfenden Berufen an ihre Grenzen. Permanente Überforderung führt zu Frustration, Stress und manchmal sogar psychosomatischen Beschwerden. In diesem Workshop soll es vor allem darum gehen, individuelle Bewältigungsstrategien und Copingkompetenz zu stärken. Dabei geht es vor allem auch um Themen wie

- Herausforderung und „Stress“
- Anspruch und Wirklichkeit
- Schwere Themen des Lebens brauchen ihren Raum
- Individuelle Be- und Abwertungsmechanismen
- Balance zwischen Anforderungen und Entspannung
- Erfolgreiche Bewältigungsstrategien im Alltag

Konkrete Inhalte:

Einen Exkurs in die Stress- und Hirnforschung, Auswirkungen von dauerhafter Überforderung, „selbstgemachter Stress“ und mögliche Bewältigungsstrategien. Neben der theoretischen Vermittlung werden diese Themen in der Gruppe diskutiert und vor allem in Übungen und szenischen Darstellungen trainiert.

Ort: Pflegeimpulse

Termine: 11. - 12.09.2009
Freitag 18:00 bis 21:00 und Samstag 09.30 bis 17:00

Dozentin: ilke Crone
Diplom-Psychologin,
Systemische Familientherapeutin / Supervisorin (SG)

Punktzahl:

Seminargebühr: