
Hilflose Helfer – Wie schütze ich mich vor dem Ausbrennen im Beruf?

Description

Wie sehen meine eigenen Kräfte und Ressourcen aus? Bin ich Helfer oder muss mir selbst geholfen werden? Dieses Seminar zielt auf die Bewusstmachung der Personal- und Selbstkompetenzen ab, die eigenen Kraftquellen werden reflektiert, um nicht am Burnout-Syndrom zu erkranken. Eigene Probleme im Umgang mit Arbeits- und Zeitstress dürfen eingebracht werden, um die Berufsidentität von Fachkräften mit langjähriger Erfahrung zu stärken und um Kraft für alles Kommende zu regenerieren.

Seminar:

- Betrachtung der Rolle der Fachkraft im Arbeitsfeld und im Team
- der eigene Umgang mit Kraftquellen und Krafräubern
- Strategien zum Umgang mit Krafträubern
- fachliche Anleitung zum Austausch unter Kollegen