

Detailinformationen zu den Workshops

Renate Strommer: Methoden der Abgrenzung - Strategieentwicklung zur Stärkung der eigenen Arbeitshaltung

Beratung und Betreuung von Menschen im sozialintegrativen Bereich sind besonders herausfordernd. Erleben Sie in einem interaktiven Workshop die Wirkung von systemischen Grenzen in belastenden Arbeitssituationen. Experimentieren Sie mit Methoden, die Sie in Ihrem Arbeitsalltag unterstützen, sich situationsbezogen abzugrenzen und zu entlasten. Sammeln Sie Anregungen und Ideen zur Integration in Ihren Arbeitsalltag.

Elisabeth Sperk: Psychische Widerstandskraft – Zielerreichung durch das Managen der eigenen Ressourcen

Die psychische Widerstandskraft ermöglicht Menschen in Bewegung zu bleiben, Herausforderungen und Veränderungen anzunehmen und diese auch mitzugestalten. Ihre Widerstandskraft ermöglicht ihnen einen realistischen Blick auf die Dinge, welche Sie verändern können und die, welche Sie so akzeptieren wie sie sind. Dadurch bleiben Sie gut handlungsfähig und können Ihre Energie in die Richtung steuern, die das Erreichen von Zielen möglich macht.

Christine Amon-Feldmann: Body and Mind: Wechselwirkungen von Körper und Geist im Arbeitsalltag wirksam nutzen

Täglich stehen wir sowohl beruflich als auch privat unter Druck – mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die innere Balance. Der Körper hat eine entscheidende Vermittlerfunktion zwischen inneren und äußeren Bedingungen. Da hilft es schon, die Zusammenhänge von körperlichen Signalen und den eigenen Denk- und Haltungsmustern wahrzunehmen und diese dann mithilfe der Körperintelligenz zur Gegensteuerung zu nutzen.

Mit kleinen Übungen können die Wechselwirkungen zwischen Body and Mind schnell sichtbar und spürbar gemacht werden. In diesem Workshop widmen wir uns diesen Wechselwirkungen und erfahren diese „am eigenen Leib“.

Stefan Klein: Stress Adieu! Gelassen bleiben in einem komplexen Arbeitsalltag

Im Vordergrund dieses Workshops steht das Kennenlernen und die praktische Anwendung von Strategien und Techniken zum Stressabbau während und nach dem Arbeitstag. Durch Ausprobieren verschiedener Methoden wird ersichtlich, was einem persönlich am meisten liegt – von der Blitzen- spannungsübung bis zum Wenn-Dann-Plan. Auch der Erfahrungsaustausch wird nicht zu kurz kommen.

Stefanie Mühlparzer: Mentale Stärkung im beruflichen Alltag

Mentale Stärkung beginnt bei den Fähigkeiten, die wir besitzen, derer wir uns aber nicht immer bewusst sind. Auf verschiedenste Weise betrachten wir bestehende und gelebte Ressourcen, setzen uns differenziert mit den sogenannten „Stärken und Schwächen“ auseinander und erweitern die Ressourcenpalette. Erleben Sie aktiv Ihre Kompetenzen und ergänzen Sie - ganz nach Ihrem Gutdünken - Ihr Sammelsurium an Skills, um gestärkt in den beruflichen Alltag zu gehen!