



Selbstfürsorge in der Sozialen Arbeit

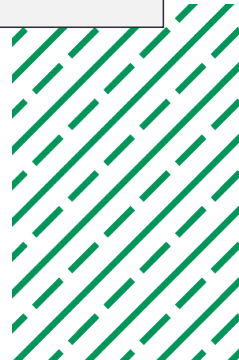
Professionelle der Sozialen Arbeit sind zahlreichen Belastungen und Stressfaktoren ausgesetzt und sind überdurchschnittlich von gesundheitlichen Risiken bedroht. Die Gründe dafür sind vielfältig: Unterschiedliche Anforderungen von Auftraggeber*innen, Institutionen und der Zielgruppe führen dazu, dass den Professionellen oft nicht die erhoffte Wertschätzung und Anerkennung entgegengebracht wird. Zudem sind Erfolge in der Arbeit schwer mess- und erkennbar und es benötigt nicht selten viel Zeit und Geduld, um eine nachhaltige Veränderung zu bewirken. Nicht zuletzt wird auch die eigene Messlatte häufig zu hoch angesetzt. Folge: Viele Professionelle vernachlässigen stressbedingt ihre eigenen Bedürfnisse oder

nehmen sie gar nicht erst wahr. Hält dieser Zustand zu lange an, kann es zu Erschöpfung, Burnout oder anderen gesundheitlichen Beeinträchtigungen kommen. Dieser Gefahr kann unter anderem mit dem Konzept der Selbstvorsorge begegnet werden. Ziel ist es, ausgehend von den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmenden, ressourcen- und lösungsorientiert die Balance zwischen den persönlichen Bedürfnissen und den Anforderungen der Arbeit wiederherzustellen oder weiter zu festigen. Neben der Vermittlung grundlegender Theorien geht es in praxisnahen Partner- und Kleingruppenübungen darum, die Achtsamkeit für die persönlichen Bedürfnisse zu erhöhen, sich selbst vor Überforderung zu schützen.

Veranstaltungsinhalte:

- Salutogenetisch orientierte Theorien und Konzepte
- Selbstfürsorge: Persönliche Strategien und Fallbeispiele
- Erkennen der individuellen Motivationen und Bedürfnisse
- Selbstschutz und Selbstpflege in herausfordernden Situationen
- Selbstbewusste Kommunikation: Haltungen, Methoden und Techniken

| Rahmendaten der Veranstaltung | |
|-------------------------------|---------|
| Teilnehmerzahl: | 20 |
| Teilnahmeentgelt: | 275,00€ |





Veranstaltungsort: Deilmann Haus III
Johann-Krane-Weg 25
48149 Münster
Raum: wird noch bekanntgegeben

| Termin(e), Uhrzeiten | |
|-----------------------------|-------------------|
| 11. September 2024 | 10:00 - 17:00 Uhr |
| 12. September 2024 | 09:00 - 16:00 Uhr |

