

Workshop W 2018-4

Titel: Sinn und Leichtigkeit – Salutogenese für Beraterinnen und Leitungskräfte
Leitung: Barbara Glaser

Die Referentin:

Barbara Glaser, selbstständige Supervisorin DGSv seit 2006, Fachberaterin BGM, mit systemisch- integrativem Beratungsansatz. Sie war u.a. Geschäftsführerin einer ehrenamtlichen Suchthilfeorganisation, leitet seit vielen Jahren MA-Schulungen und arbeitet mit Führungskräften und Teams besonders im Bereich Sozialpsychiatrie, sowie als Organisationsberaterin. Schwerpunkt: Burnoutprävention und Gesundheitsmanagement.

Thema:

Was bringt, was kostet Energie bei der Arbeit als Berater/In und Leitungskraft? Und wie gesund bleiben in den Wechselfällen/und Phasen des (Arbeits-) Lebens, ohne den Sinn und die Freude an der Arbeit zu verlieren.

Dieses Angebot möchte Impulse geben zur Verortung eigener (Belastungs-)Grenzen als Beraterin und Führungskraft und zur aktiven Gestaltung einer gesunden Balance zwischen beruflichen Anforderungen und persönlicher Selbstfürsorge. Grundlage ist das SOC Modell Antonovsky´s einem der Pioniere der Burnoutforschung. SOC bedeutet Sense of Coherence, und meint das Verstehen, Handhaben und Integrieren von Herausforderungen. Es ist ein klares und praxistaugliches Modell, das seine Wirksamkeit in der konkreten Anwendung in der Arbeitsrealität entfaltet. Grundthese der Salutogenese nach Antonovsky ist: Arbeit und Leben sollen als gestaltbar und sinnvoll erlebt werden, damit die körperliche und seelische Gesundheit erhalten bleiben. Dabei muss Arbeit nicht immer leicht und wird selten konfliktfrei sein. Krisen, Scheitern, Neubesinnung sind in diesem ganzheitlichen Ansatz nicht ausgegrenzter „Schatten“ sondern bewusst integriertes Material zum persönlichen Wachstum.

Inhalt:

- Kennenlernen des SOC Modells
- Erstellen Ihrer individuellen Be- und Entlastungsdiagnose
- Die Erarbeitung kleiner und konkret umsetzbarer Tools und Schritte, die in „Tunnelsituationen“ Raum verschaffen - alltagstauglich
- Fragen zu geschlechtsspezifischen Rollenerwartungen und – Belastungen
- Einblick in Resilienz und Selbstfürsorge im Sinne des „Anfängergeistes“
- Konkreter Alltagstransfer und Tipps zum „dran bleiben“

Zeit: 10.04.2018 , (Dienstag von 10:00 – 18:00 Uhr; Studierende 50%, sofern Plätze frei sind)
Kosten: EUR 150,00