

# Der Systemische Werkzeugkasten

Seminar 3



## Selbstfürsorge und Burnoutprophylaxe

Umfang: **8 Unterrichtsstunden**

Referentin: **Franziska Gschwendtner**

**Hohe Arbeitsbelastung, intensive Betreuungsfälle und traumatisierte KlientInnen- das ist häufig der Alltag im sozialen Arbeitsfeld. Fehlt die Möglichkeit, sich gegen die Anforderungen von außen und innen abzugrenzen, können Stresserkrankungen, Sekundär- Traumatisierungen und Burnout die Folge sein.**

Im Seminar werden wir mit vielen praktischen Übungen und Methoden arbeiten, die uns einen Zugang zu unseren Ressourcen wieder möglich machen. Wir reflektieren unsere Arbeitsplatzsituation und erarbeiten Veränderungsmöglichkeiten. Wir beschäftigen uns mit Selbst- und Fremdaufträgen und nutzen das „Auftragskarussell“ als Methode der Selbstsupervision. Ebenso sollen Möglichkeiten einer gelingenden Selbst- Fürsorge und Schutzübungen für belastende Situationen vorgestellt und erprobt werden.