



**Titel**

**Erschöpfung, nicht nur eine Krise !**

**Inhalt:**

In einer schnelllebigen Zeit mit vielen Veränderungen, Einsparungen und erhöhten Arbeitsverdichtungen erleben Professionelle aus der psychosozialen Praxis enorme Belastungen, Selbstwertkrisen, emotionale Erschöpfung und reduzierte Leistungsfähigkeit. Auf der Grundlage der eigenen Erfahrungen der Teilnehmer können Ideen, Impulse und Lösungsansätze für eine bessere Regulation des Selbstwertes- und Selbstschutzes ausgetauscht und entwickelt werden. Erschöpfung nehmen wir häufig erst in der Endphase, d. h. wenn nichts mehr geht, so richtig ernst. Wir sind dann nicht selten auch krank, d.h. das so genannte Burn-Out-Syndrom hat sich eingestellt. Bis es dazu kommt, findet in aller Regel, ein schleichender Prozess mit verschiedenen Phasen statt, der uns nicht immer so recht bewusst ist. Wir hetzen mehr denn je den eigenen Ansprüchen und den Erwartungen anderer hinter her, und vergessen den Blick auf uns selbst. Hinzu kommen neue Arbeitsbedingungen, wo unsere eigenen Wertmaßstäbe nicht mehr so wie früher eine angemessene Anwendung finden, wir brauchen eigentlich Zeit, um uns neu aus zu richten.

**Zielsetzung:**

Die Balance wieder herstellen zwischen einer guten Eigenversorgung und die der Klienten. Eigene Grenzen wahrnehmen und neue Maßstäbe setzen.

**Methodik:**

Theorieinput, Kleingruppenarbeit, Praxisbeispiele, Systemaufstellung

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter u. Mitarbeiterinnen aus psychosozialen Arbeitsfeldern

**Themen:**

Burn-Out-Phasenmodell, Systemische Prinzipien, Psychohygiene am Arbeitsplatz

**Dauer:**

9.00 – 17.00 Uhr (Tagesworkshop)

**Ort:**

Auf Anfrage

**Termin:**

Auf Anfrage

**Kosten:**

Auf Anfrage

**Leitung:**

**Gabriele Ludwig** (Supervisorin DGSv)

**Information:**

[www.denkbar-ol.de](http://www.denkbar-ol.de)