

GESTÄRKTE PSYCHISCHE WIDERSTANDSKRAFT **IM BERUFLICHEN ALLTAG DER PFLEGEBERUFE DURCH MEHR RESILIENZ**

BASIS Teil

Wir wissen, wie wichtig die psychische Kraft (= RESILIENZ) für unser Leben ist und gerade in Krisen, wie zum Beispiel bei drohendem Burnout oder in belastenden Situationen am Arbeitsplatz brauchen wir viele eigene Ressourcen, um gestärkt und voller Sicherheit den beruflichen Anforderungen gerecht zu werden. Krisen sind aber wichtig, denn durch sie entwickeln wir neue Stärken.

Wir alle erleben meist mehr positive Gefühle, als negative. Letztere werden jedoch stärker wahrgenommen, daher brauchen wir für eine positive und kraftvolle Gefühlsbalance eine Verstärkung der bewusst wahrgenommenen positiven Gefühle.

Negative Gefühle und Dauerstress führen zu Anspannung im Körper. Bleibt der Körper in Dauerspannung, treten Schmerzen in Kopf, Nacken oder Rücken mit der Zeit chronisch auf und kann bis zum körperlichen Zusammenbruch und Burnout führen.

Deshalb ist die Entspannung und ein neues, gesundes Leistungsmanagement unerlässlich für einen kraftvollen, motivierten Tagesablauf.

Inhalte des Basis Seminars:

- **Das Autonome Nervensystem als selbstregulierende Ressource**
 - **Der Weg zur RESILIENZ**
 - **Zustand von Präsenz und Achtsamkeit**
- **Sofortmaßnahmen für die eigene Selbstregulierung in Ausnahmesituationen / Krisen**

Erlernen Sie konstruktiv und in Selbsterfahrung die Funktionsweise des autonomen Nervensystems und welche Möglichkeiten sich Ihnen aus eigener Kraft bieten, um resilienter, beruhigter und belastbarer zu sein.

*Mit Aspekten und praktischen Übungen der SE Trauma Therapie Somatic Experiencing© nach Dr. Peter Levine, die ressourcenbildend nach traumatischen Erlebnissen wie Burnout, Mobbing oder Ausgrenztsein wirkt, ist das Seminar ein wirksames Programm zur Wiedereingliederung ins Berufsleben nach Burnout und **generell wirksam für einen gesunden, gestärkten Alltag.***

Seminarleitung:

SKIT

Sabine Connor Hellermund, SEP
Somatic Experiencing Practitioner nach Dr. Peter Levine
Traumatherapeutisches Coaching / Seminare