

EINFACH ARBEITEN, EINFACH LEBEN!

*schneller
höher
weiter
mehr*

Fortlaufende, offene Professionalisierungsgruppe für mehr Leichtigkeit im Arbeitsleben

In sehr vielen Bereichen des Arbeitslebens haben Menschen mit ständigem oder andauerndem hohen Druck und hoher Belastung zu tun. Dazu kommt, dass auch Familienleben und Freizeit häufig anspruchsvoll sind. Es scheint einfach immer von allem zu viel da zu sein und auch noch so wertvolle Erholungszeiten können das nicht immer gut ausgleichen.

Die moderierte offene Gruppe gibt belasteten Menschen und/oder Menschen mit Veränderungsbedarf die Möglichkeit, sich mit der eigenen Belastung und Belastbarkeit fundiert auseinander zu setzen, um Abgrenzungsfähigkeiten zu entwickeln und Widerstandskraft aufzubauen.

- Reflexion der eigenen Haltung und Herangehensweise verschafft Klarheit und Sicherheit,
- Fachinput bringt Neues und zeigt Bekanntes aus anderer Sicht,
- Fallarbeit erweitert die eigenen Handlungsmöglichkeiten,
- Mit Methoden, die im Alltag eingesetzt werden können.

Im Mittelpunkt steht die schrittweise Erarbeitung eines professionellen Umgangs mit Belastung und Stress. Dazu gehört das Hinterfragen von individuellen Glaubenssätzen ebenso, wie die Beschäftigung mit Stressauslösern. In einer Kombination aus Inputs, Selbstreflexion, Fallarbeit und Diskussion wird nachhaltig Kompetenz aufgebaut und die Gruppe als Ressource, sicherer Hafen und Resonanz genutzt. Die Themen werden von der Gruppe selbst gewählt.

Mögliche Themen sind: Nein-Sagen, Loslassen, Steuerungsmöglichkeiten erkennen, ordnen-bewerten-ausmisten, Umgang mit Zeit, körperliche Symptome von Überlastung, Entspannung und Erholung, Umgang mit Unverrückbarem, ...

Organisation: Monatlich, 2 Stunden; Beginn: 6. Februar 2018, 17:30-19:30, Bergmannsgasse 5; max. 10 TeilnehmerInnen

Kosten: 40€/pro Abend oder 350€ für den gesamten Jahreszyklus aus 10 Abenden

Anmeldung unter: office@judithschneider.at