

Kursleitung

Josef Heck

Dipl.-Psychologe, psychologischer Psychotherapeut, Lehrtherapeut und Lehrender Supervisor der Systemischen Gesellschaft, eigene Praxis für Psychotherapie, Ingolstadt

Ute Zander-Schreindorfer

Geschäftsführende Gesellschafterin von ZS Consult GmbH, freiberufliche Trainerin, Psychotherapeutin (HPG), Systemische Therapeutin und Lehrende Supervisorin (SG), Mediatorin und Buchautorin, Taufkirchen

Teilnehmerkreis

MitarbeiterInnen aller Berufsgruppen aus dem psychiatrischen, psychotherapeutischen, psychosomatischen oder psychosozialen Bereich, die beratend, begleitend oder therapeutisch tätig sind;

Führungskräfte, die ihre eigene Belastung und die ihrer Mitarbeiter reduzieren möchten

Teilnehmerzahl

20 Personen

Termin

Montag, 24.06.2019, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 26.06.2019, 13:00 Uhr

Kursgebühr

465,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
365,00 € ohne Ü/F, inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604

Fax: +49 (0)8341 906-605

E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Seeon, Kultur- und Bildungszentrum
des Bezirks Oberbayern
Klosterweg 1
83370 Seeon
Tel.: +49 (0)8624 897-0

Sie erreichen Kloster Seeon

mit dem Auto

- Autobahn A8 bis Ausfahrt Grabenstätt;
über Grabenstätt, Chieming und Seebruck
- Autobahn A8 bis Ausfahrt Bernau/Prien am Chiemsee;
über Prien, Rimsting, Eggstätt, Roitham oder
über Prien, Rimsting, Breitbrunn, Gstadt am Chiemsee und Seebruck
- B 304 über Ebersberg, Wasserburg, Obing

mit der Bahn

bis Bad Endorf, von dort mit dem Taxi



Stand: 26.02.2019

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Wie kann Gesundheit erhalten bleiben?

Erarbeitung von Impulsen, um die eigene oder die Gesundheit von KlientInnen und MitarbeiterInnen aufrecht zu erhalten

Kurs 701/19

24.06.2019 - 26.06.2019
Kloster Seeon



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Wie kann Gesundheit erhalten bleiben? (Kurs 701/19)

Was treibt Menschen an, über ihre eigenen Grenzen zu gehen?

Was hindert sie daran, ihre Grenzen zu beachten und deutlich zu markieren?

In einer Welt, die in ihrer Komplexität unüberschaubar und grenzenlos erscheint, entwickeln immer mehr Menschen Lösungsversuche, die als "Störungen" erscheinen, mit denen verloren geglaubte Ordnungen wiederhergestellt werden sollen.

In diesem Seminar werden systemische Hintergründe beleuchtet, die einen Zugang zu den Phänomenen Stress, Burnout und Depression eröffnen. Zudem werden Herangehensweisen vorgestellt, durch die psychische und körperliche Gesundheit in Beruf und Privatleben erhalten oder wiederhergestellt wird.

Hinweise

Für dieses Seminar werden Fortbildungspunkte bei der Psychotherapeutenkammer Bayern (PTK-Bayern) beantragt.

Im Rahmen der Modularisierten Qualifizierung des Bildungswerks Irsee können die 16 UE des Seminars angerechnet werden für die Themenbereiche „Führung“ und „Selbst- und Fremdfürsorge“ (siehe auch Rubrik Modularisierte Qualifizierung & Weiterbildung in unserem Jahresprogramm).



FÜHRUNG



SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Montag, 24.06.2019

12:30 Uhr Mittagessen

14:00 Uhr **Begrüßung & Einstieg:**
Klärung der Erwartungen
Vorstellung des Programms

Einführung in die Grundbegriffe und Grundkonzepte:

Bedingungsgefüge und Lösungsgefüge für Stress, Beanspruchung, Burnout und arbeitsbedingte Depression

Grundannahmen eines systemtheoretischen Gesundheitsbegriffs

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr **Übung mit dem „Energiefass“:**
Was gibt mir momentan in meinem Leben Energie?
Was raubt mir Energie?

19:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 25.06.2019

07:30 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Arbeit mit dem „Konflikt-Lösungs-Modell“ in energieraubenden Belastungssituationen**
Demo-Coaching

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr **Übung einzelner Schritte des „Konflikt-Lösungs-Modells“ in Kleingruppen:**
Arbeit mit Belastungsthemen
Auswertung und Feedback

12:30 Uhr Mittagessen

Fortsetzung Dienstag, 25.06.2019

14:00 Uhr **Überblick über Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in Wirtschafts- und Sozialunternehmen**

Input zum Anstieg psychischer Belastungen in der Wirtschafts- und Arbeitswelt in den letzten 10 Jahren

Input zum BGM-Prozessmodell anhand zweier Beispiele

Modell der 4 Ebenen von Veränderung

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr **Gesunde Teams:**
Gefährdungsanalyse und Ressourcenaktivierung in Arbeitsgruppen und Teams

Arbeit mit dem „Team-Gesundheits-Check“:
Praxisübung in Gruppen
Auswertung und Diskussion

19:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 26.06.2019

07:30 Uhr Frühstück

09:00 Uhr **Input zum betrieblichen Eingliederungsmanagement**
Praxisübung dazu

10:30 Uhr Kaffeepause

11:00 Uhr **Transferübung, Offene Themen Seminarabschluss**

12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)