



## Die Herausforderungen und Belastungen im Gesundheits- und Sozialwesen meistern – mit mehr Leichtigkeit und Zufriedenheit

Mittwoch, 10.04.2019 – Donnerstag, 11.04.2019

Kennen Sie das? Manchmal ist das Anstrengende in Ihrer Tätigkeit vor allem der Umstand, dass

- ✧ Sie sich innerhalb kürzester Zeit auf komplett neue Familiensysteme mit Ihren jeweils eigenen Gepflogenheiten, Erwartungen, Beziehungen, Verhältnissen etc. einstellen müssen und diesen gerecht werden wollen?
- ✧ Sie mit Bedingungen und Beziehungen zu tun haben, die Sie für eine „gute Pflege“, ein konstruktives Miteinander, für die Krankheits- oder Situationsbewältigung oder den Heilungsverlauf für hinderlich oder erschwerend halten?
- ✧ Ihre Beratungsfunktion immer wichtiger wird und Sie dafür mehr Zeit bräuchten?
- ✧ manche KlientInnen scheinbar ihre ganze Lebensgeschichte erzählen wollen?
- ✧ Sie häufig innerhalb kurzer Zeit alleine wichtige Entscheidungen zu treffen haben und manchmal nicht sicher sind, welche Entscheidung am besten den Wünschen aller Beteiligten gerecht wird?

### Inhalte / Schwerpunkte

In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie anhand der Grundlagen bzw. Vertiefung der Achtsamen Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg,

- ✧ wie Sie mit Ihnen anvertrauten Menschen, deren Angehörigen, KollegInnen oder MitarbeiterInnen und Vorgesetzten auf Augenhöhe sprechen können,
- ✧ wie Sie freundlich und gleichzeitig bestimmt „nein“ sagen können,
- ✧ wie Sie jemanden respektvoll unterbrechen können,
- ✧ wie Sie förderlicher mit den eigenen Gefühlen und denen anderer umgehen können (z.B. Ärger, Verzweiflung, Schuldgefühlen)
- ✧ eine Haltung und Handwerkszeug kennen und anwenden, die oder das Ihnen einen zeit- und energieeffizienten sowie wertschätzenden und unterstützenden Umgang mit sich selbst und anderen ermöglicht, und Sie so vor Ausgebrannt-sein und Abstumpfen schützt.

### Zielgruppe

Alle im Bereich Gesundheit und Soziales tätigen Menschen und Interessierte

### **Arbeitsweisen**

Intensives Lernen durch maximal 16 TeilnehmerInnen bei zwei erfahrenen TrainerInnen.  
Angepasst an den Bedarf der TeilnehmerInnen Impulsreferate, Präsentationen, Gruppen- und Einzelübungen, Spiele, Geschichten.  
Sie werden ein umfangreiches Skript erhalten.

### **Uhrzeiten**

An beiden Tagen 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, inkl. Pausen

### **ReferentIn**

*Christian Hinrichsen*: Trainer für achtsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, Coach, Mediator, Dipl. Kaufmann

*Susanne von Wyschetzki*: Dipl. Sozialpädagogin (FH), mit Schwerpunkt Erwachsenenbildung; Trainerin für achtsame Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg; exam. Krankenschwester, seit 2003 in der ambulanten Pflege tätig

### **Wo?**

Haus Tobias, Bildungs- und Begegnungszentrum der Katholischen Klinikseelsorge, Stenglinstraße 7, 86156 Augsburg (kostenloser Parkplatz vorhanden)  
[www.haus-tobias-augsburg.de](http://www.haus-tobias-augsburg.de)

### **Kosten**

260 € inkl. Getränke, Snacks und Mittagessen und umfangreichem Skript.

### **Anmeldung:**

über uns oder über das Haus Tobias,  
bis 27.03.2019 (wenn sich bis dahin mind. 4 SeminarteilnehmerInnen gefunden haben werden, wird auch eine spätere Anmeldung möglich sein)

**Übernachtung** optional über das Haus Tobias buchbar

