

TERMIN

25.09.2020, 09:00 - 15:00

VERANSTALTUNGSORT

Tagungszentrum Diakonie Eine Welt, Steingasse 3 / EG, Raum 4, 1170 Wien

TEILNAHMEBEITRAG

€ 117,- pro Teilnehmer*in

ANMELDUNG

bitte bis **spätestens 10. September 2020**

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steingasse 3/12, 1170 Wien
dew-akademie@diakonie.at
<https://dew-akademie.at>

Achtsamkeit in der Beratung

Neue Wege zur Stärkung von Resilienz und Wahrnehmung

Wie können Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl uns helfen, in der Beratung gesund, präsent und klar zu bleiben? Wie können wir Wohlwollen für uns selbst und die Klient*innen stärken und so wirksam ein Ausbrennen oder Ermüden verhindern?

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ Viktor Frankl

Diesen Spielraum für Freiheit und Entwicklung wollen wir im Workshop ausloten und auf den beruflichen Alltag übertragen. Wir üben praxisorientiert und bekommen Impulse aus den evidenz-basierten Ansätzen MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) und MSC (Mindful Self-Compassion nach Chris Germer & Kristin Neff) sowie aus der Körperarbeit Alexander-Technik.

Inhalte

- Selbst-Mitgefühl & Achtsamkeit als Instrument im Beratungsalltag
- konstruktiver Umgang mit Stress und dem Wahrnehmen der eigenen Grenzen im Beratungssetting
- Hintergründe zu Forschung und Entwicklung
- Übungen zur Stärkung von Resilienz und zur Burnout-Prävention

Zielgruppe

psychoziale Berater*innen und alle Mitarbeiter*innen, die in der Begleitung von Menschen tätig sind

Referentin



Mag.a (FH) Gerlinde Winter, DSA
seit 1999 tätig im Bereich der Sozialen Arbeit, Psychoziale Beratung & Krisenintervention, Dozentin am Departement für Soziale Arbeit an der FH St. Pölten; zertifizierte MBSR- und Alexander-Technik Lehrerin (ATI)