

*Und wenn ich dich fragen würde,
alle Dinge zu benennen,
die du liebst,
wie lange würde es dauern,
bist du dich selbst nennst?*

Die **Kernkompetenz Selbstfürsorge** ist die Fähigkeit, für sich selbst mit **Mitgefühl, Güte, Stärke und Gelassenheit** da zu sein.

Kaum etwas scheint selbstverständlicher – und kaum etwas ist schwieriger –, als diese Fähigkeit wirklich zu leben. Besonders in herausfordernden, stress-geprägten Situationen unseres Arbeitsalltags fällt es uns oft schwer, freundlich und verständnisvoll mit uns umzugehen – selbstmitfühlend mit uns zu sein.

Gerade, wenn wir in unserem Berufsleben äußerst gefordert sind und an unsere Grenzen stoßen – wenn wir leiden –, brauchen wir verlässliche Unterstützung und Stärkung.

Selbstmitgefühl steht uns immer zur Verfügung.

Es schützt uns vor Überforderung, Empathie-Ermüdung, Depression und Burnout.

Es stärkt unsere **Resilienz, Gesundheit, unser Wohlfühl** – und damit unser Vermögen, wirklich für andere da zu sein – in unserem Berufsleben und darüber hinaus.

Kursleitung:



Gisela
Klockner
(Trained
Teacher MSC)



Christiane
Hackethal
(Trained
Teacher MSC)

Termine/

Kursort: Nach Vereinbarung – bitte kontaktieren Sie uns.

Kontakt: klockner@zentrum-gesundheitsfoerderung.com

www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com

Kernkompetenz Selbstfürsorge im Arbeitsalltag



*Fürsorge für andere
bedarf der
Fürsorge für einen selbst.*

Vorträge
Trainings
Seminare

mit
Gisela Klockner
Christiane Hackethal

www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com



*Fürsorge für uns selbst
ist eine Basis für
erfolgreiche Zusammenarbeit.*

Achtsame Selbstfürsorge stärkt unsere Widerstandskraft und Flexibilität in unserem Arbeitsalltag. Sie beinhaltet vor allem **Selbstmitgefühl** – eine Ressource, die in uns schlummert und durch achtsames Training geweckt werden kann.

Selbstmitgefühl fragt im Grunde fürsorglich:
„Was brauche ich – wirklich?“

Wir trainieren, uns selbst in gleicher Weise Empathie zukommen zu lassen, wie es uns **professionell** auch bei anderen Menschen gelingt. So gestärkt sind wir kreativer im Umgang mit Klienten, Patienten, Kollegen und Arbeitsstrukturen.

Forschungsergebnisse zeigen, dass Selbstmitgefühl mit **Reduktion von Angst, Stress, Depression und Burnout** einhergeht und unsere **Resilienz stärkt**.

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse über Empathie und Mitgefühl sind die theoretische Basis für die achtsamkeitsbasierten Übungen zu Selbstmitgefühl.

In unseren Vorträgen und Seminaren lernen Sie, ganz **konkret und praxisorientiert** das Konzept des Selbstmitgefühls kennen und anzuwenden.

Ziele

- besser mit belastenden Situationen im Arbeitsalltag umzugehen
- Angst, Stress, Überforderung und „Ausbrennen“ zu reduzieren
- emotionales Wohlbefinden zu steigern
- Resilienz, Kreativität und Gesundheit zu fördern
- aus der Selbststärkung heraus Anvertrauten stabil Mitgefühl zu geben

Inhalte

- Trainingskonzept des Selbstmitgefühls
- Unterschied zwischen Empathie und Mitgefühl (auf Basis neurowissenschaftlicher Forschung)
- Unterschiede zwischen Selbstwertgefühl und Selbstmitgefühl
- Selbstmitgefühl als Kernkompetenz: Wie gehe ich mit herausfordernden Menschen und Situationen konstruktiv um? Wie begegne ich Gefühlen wie Scham, Wut, Überforderung oder Herabsetzung in mir? Wie bin ich stabil freundlich und verständnisvoll mit mir selbst?
- praktische Übungen zur Integration in den Arbeitsalltag

„Das Training war erstaunlich hilfreich für mich. Ich kann mich besser wahrnehmen und einschätzen – bin bei meiner Arbeit gelassener und kann anderen wieder wirklich Zuwendung geben – alles wird freundlicher.“
Teilnehmer

Unsere Trainings-Angebote (u. a.):

- Einführungs-Vortrag (1,5 Stunden)
- Workshop (0,5 Tage)
- Seminare: 1- oder 2-Tages-Seminare

Ihren Anliegen und Bedürfnisse entsprechend stimmen wir unsere Angebote gerne mit Ihnen individuell ab. Kontaktieren Sie uns über:

www.zentrum-gesundheitsfoerderung.com
klockner@zentrum-gesundheitsfoerderung.com