



**ANKER
AKADEMIE**

ANKER Sozialarbeit gGmbH | Lankower Str. 11a | 19057 Schwerin

Ein Unternehmen der

**ANKER Sozialarbeit
Gemeinnützige GmbH**

Lankower Straße 11 a
19057 Schwerin

T +49 (0) 385 20226-0
F +49 (0) 385 20226-110

info@anker-akademie.de
www.anker-akademie.de

Geschäftsführer:
Stephan Hüppler

Amtsgericht Schwerin
HRB 5712

USt-IdNr.: DE 202821409

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir möchten Ihnen heute das Fortbildungsangebot von Frau Isa Julgalad, Dipl.-
Psychologin,

„Burnout“-Intervention

vorstellen.

Zielebenen: Betroffene sollen bei sich selbst „frühe“ Burnoutsymptome erkennen, Mitarbeiter*innen können offen über Ihre eigene Prävention sprechen und sich öffnen Feedback gegenüber eventuell gefährdeten Kolleg*inn*en zu kommunizieren, als auch Feedback anzunehmen. Alle Teilnehmer*innen werden ermutigt sich mit primärer und sekundärer Prävention und auch Intervention bei sich selbst aktiv und reflektiert zu befassen. Konkrete innere Konflikte und realistische Zielsetzungen in diesen Konflikten werden erlernt und erarbeitet.

A) Beziehungsebene so gestalten, dass Kommunikation bezüglich Selbstfürsorge möglich ist. Offenheit und respektvolle Besorgnis werden klar und akzeptierend kommuniziert. Persönliche Grenzen werden geachtet.

B) Realistische Do's und Don'ts für eine positive Kommunikation „Ich möchte selbstfürsorglicher werden“. Wozu möchte ich „Ja“ sagen und wozu muss ich jetzt „Nein“ sagen? Ehrliche Zielgestaltung. Der holprige Weg von einer Zielsetzung zum neuen Zielverhalten.

C) Innere Konflikte transparent machen

Innere Werte, Kohärenzempfinden und zeitliche Rahmen, sowie eigene Energie werden oftmals in einem Konflikt stehend erlebt. Klarheit und Reflexion werden mit einem „Tool“ geschaffen.

- Jetzt-Situation & Zielzustand:
 - Akute Vorteile, Akute Nachteile
 - Langfristige Vorteile, Langfristige Nachteile
 - samt Veranschaulichung an Kreis/Ball/Thermometer auf kognitiver und emotionaler und körperlicher Ebene
- Tetralemma
- Zielveränderungs-Kommunikation mit sich selbst samt wohlwollender Haltung gegenüber sich selbst. Aktivierungstendenzen von inneren Aufträgen verstehen.
- Situation: sich selbst und Kolleg*inn*en in diesem Konflikt verstehen können.
- Eigene Grenzen ziehen privat und beruflich

D) Stressregulation und Stärkungsübungen

- Stressregulierungs-Übungen, Strategien nach Reivich & Shatté (guess, worst, realistic) für mittlere Stresssituation
- Kurz: Schwere Stresssituation: Energiespeicher, Zeitvorrat reflektieren und Beziehungsunterstützung-Säulen vorbauen, nutzen und nachpflegen. Was darf ich in dieser Situation nehmen, nutzen um für mich zu sorgen, einfordern?

E) Feedback an sich selbst, Commitment, Blitzlicht-Feedback an Seminarteilnehmer u. -trainerin

Termin: 16.03.21 von 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Feriendorf Muess
Alte Crivitzer Landstraße 6, 19063 Schwerin

Gebühr: 230,00 €
(inklusive Tagungsgetränke, Kaffee/Tee mit kleinem Snack, Obst und einem Mittagessen)

Anmeldung: www.anker-akademie.de; Menü; ANKER Akademie; Anmeldung
Die Seminarnummer lautet: 2021-16

Rechnung: Erfolgt nach Anmeldung und ist im Vorfeld bis zum 01.03.21 zu überweisen.


Stornogebühren:

ab 2 Wochen bis 1 Woche vor Anreise: 75 % der Seminarkosten
ab 1 Woche vor Anreise: 90 % der Seminarkosten

Wir behalten uns vor, bei nicht erreichter Teilnehmerzahl, das Seminar kurzfristig (14 Tage) im Vorfeld abzusagen bzw. zu verschieben.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße



Astrid Bollow
Akademieleiterin

Schwerin, 05.11.2020