

STABIL BLEIBEN, WENN ES SCHWIERIG WIRD RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT IM ARBEITSALLTAG MIT MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Weiterbildung für Mitarbeitende in der Behindertenhilfe

SEMINARINFORMATIONEN

Termin: 31.05. und 01.06.2027

2 Tage, 16 Unterrichtsstunden

Schulungszeit: 08:00 - 15:00 Uhr

Ort: ONLINE-Liveseminar

Kursnummer: O-WFBM-401-2027-A

Kosten: 195,00€ netto

Fragen: Nicole Spies, Michaela Meier-Rinke



EIGENE KRÄFTE WAHRNEHMEN, RESSOURCEN STÄRKEN, HANDLUNGSFÄHIG BLEIBEN

Die Arbeit mit Menschen mit Behinderung bedeutet Beziehung, Verantwortung und Begleitung. Sie verlangt viel von den Mitarbeitenden ab. Wiederkehrende Konflikte, herausfordernde Situationen, Zeitdruck, Personalmangel, hohe Verantwortung oder die emotionale Nähe zu den begleiteten Menschen können langfristig Kraft kosten.

Umso wichtiger ist es, eigene Belastungssignale frühzeitig wahrzunehmen und bewusst mit den persönlichen Ressourcen umzugehen. Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge sind dabei keine zusätzlichen Aufgaben im ohnehin vollen Arbeitsalltag, sondern wichtige Grundlagen, um langfristig gesund und professionell handlungsfähig zu bleiben.

DAS ERWARTET SIE IM SEMINAR

Sie setzen sich mit Ihrer persönlichen Widerstandskraft, eigenen Belastungsgrenzen und individuellen Kraftquellen auseinander.

Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Belastungen frühzeitig wahrgenommen und die eigenen Ressourcen bewusst gestärkt werden können. Sie erfahren, warum Menschen unterschiedlich auf schwierige Situationen reagieren und welche persönlichen Schutzfaktoren dabei helfen können. Dabei geht es nicht darum, Belastungen einfach „besser auszuhalten“, sondern zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Situationen zu unterscheiden und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften zu entwickeln.

INHALTE:

- Resilienz im Arbeitsalltag der Behindertenhilfe
- Belastungen und Stresssignale früh erkennen
- eigene Grenzen wahrnehmen und achten
- Schutzfaktoren und Kraftquellen stärken
- Selbstfürsorge und professionelle Abgrenzung
- Beeinflussbares und Nicht-Beeinflussbares unterscheiden
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung im Alltag
- Achtsamkeits-, Körper- und Wahrnehmungsübungen erproben
- kurze Meditationen für den Arbeitsalltag
- kleine Veränderungen für mehr Stabilität nutzen