

institut für systemische praxis – husum –

isp.

michael brauckmann schnellstr. 17 25813 husum

Workshop für Pädagogen, Therapeuten, Pflegepersonal und Lehrer

„Bis hierher und nicht weiter!“

Lösungsorientierter Umgang mit eigenen Grenzen und Ressourcen

mit Gudrun Sickinger, Bremen

Im Zuge des raschen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandels sind die Erwartungen und Anforderungen an Menschen sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext enorm gestiegen, so dass es schier aussichtslos erscheint, damit noch Schritt halten zu können und allem gerecht zu werden.

Dazu passen häufig eigene Werte, Glaubenssätze und Haltungen, die es dem Einzelnen sehr schwer machen, den eigenen Grenzen und Möglichkeiten genügend Beachtung zu schenken und Vereinnahmungstendenzen anderer zu widerstehen. Diese Faktoren führen häufig zu Irritationen, Spannungen, inneren sowie äusseren Konflikten und zunehmender Überlastung. Da diese Spannungen zum Lebens- und Arbeitsalltag gehören und sich nicht grundsätzlich vermeiden lassen, sind wirksame Lösungen am ehesten durch Bewusstmachung und in erfolgreichen Bewältigungsstrategien zu suchen und zu finden.

Inhalte:

- Einfallstore für Vereinnahmungen bewusst machen:
Wie ist das typische Vorgehen anderer? ... und vier Typologien der Vereinnahmung
 - **Hilfreiche Strategien zur Entlastung, Distanzierung und Selbstbestärkung nutzen**
 - **Nein-Sagen lernen:** Vier-Punkte-Strategie der Selbstbehauptung ... und neun konstruktive Varianten von „Nein“
 - **lösungsorientierter Umgang mit Konflikten und Rückfällen**
- Modelle und Methoden nach S. Engelbrecht, M. Smith
- Handlungs- und Bewältigungsstrategien u. a. aus dem NLP

Referentin:

Gudrun Sickinger:

Dipl. Psychologin, systemisch-lösungsorientierte Supervisorin und Organisationsberaterin, Mitarbeiter- und Führungskräftebildungen zum lösungsorientierten Konfliktmanagement, Coaching zur Stärkung von Empowerment

Datum:

Samstag, 28. September 2019 von 9:00 h bis 17:00 h

Ort:

ÖBIZ, Flensburg, Ökumenisches Bildungszentrum, Norderallee 14,

Kosten:

130,00 € (Selbstzahler: 110,00 €)

Anmeldung:

benutzen Sie bitte das beigefügte Anmeldeformular des *isp.*
mail@michael-brauckmann.de // Tel. 04841-665686 u. 0177-3787708