Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungslosenhilfe e. V.
Boyenstraße 42 • 10115 Berlin • Tel. (030) 2 84 45 37-0• Fax (030) 2 84 45 37-19
info@bagw.de • www.bagw.de

Fachtagung Ambulante Hilfe

14. Juni 2018

Dokumentation der AG7 (Workshop mit Coaching)

Titel:

Resilienz stärken – notwendige Formen der Selbstsorge

Beschreibung im Tagungsflyer:

Immer häufiger stoßen SozialarbeiterInnen an systemische Grenzen im beruflichen Alltag. Die Arbeitsbelastung nimmt zu. Die Probleme der KlientInnen werden vielfältiger und wirken nicht selten unlösbar. Demgegenüber scheint die Wirksamkeit des eigenen Engagements oftmals begrenzt – meist durch Faktoren, auf die man keinen Einfluss hat. Der ewige Kampf gegen Windmühlen erzeugt Frust, der sich mitunter auf das individuelle Gemüt niederschlägt. Wie können sich Arbeitende an der Basis schützen? Auf welche Weise können private und berufliche Sphären sinnvoll separiert werden? Wie lässt sich Resignation und Burnout vorbeugen?

Input & Anleitung

Isabelle Hiemann-Hintz, Burnout-Coach und Trainerin, Hamburg

Auswertung:

♥lich willkommen

ZUM

→ WORKSHOP ←

Resilienz stärken – Notwendige Formen der Selbstsorge

Warum hast du dich hier angemeldet?

Selbstfürsorge
Fremdfürsorge
Stärke
um gut für sich und andere zu sorgen
beruflich/privat
Abgrenzung Neugier
gesunde Führung Neues Schwung
eigenes Ideal vs. Strukturen
thematische Auseinandersetzung
Motivation
Ressourcen stärken Engagement
für Klienten Sinneskennen Vorbeugen
Stressmanagement Schutz

AGENDA

90 MIN

- Zusammenhang Stress und Resilienz

Wie können sich Arbeitende schützen?

- Stressarena – Strukturschema für Coping-strategien

Wie lässt sich Resignation und Burnout vorbeugen?

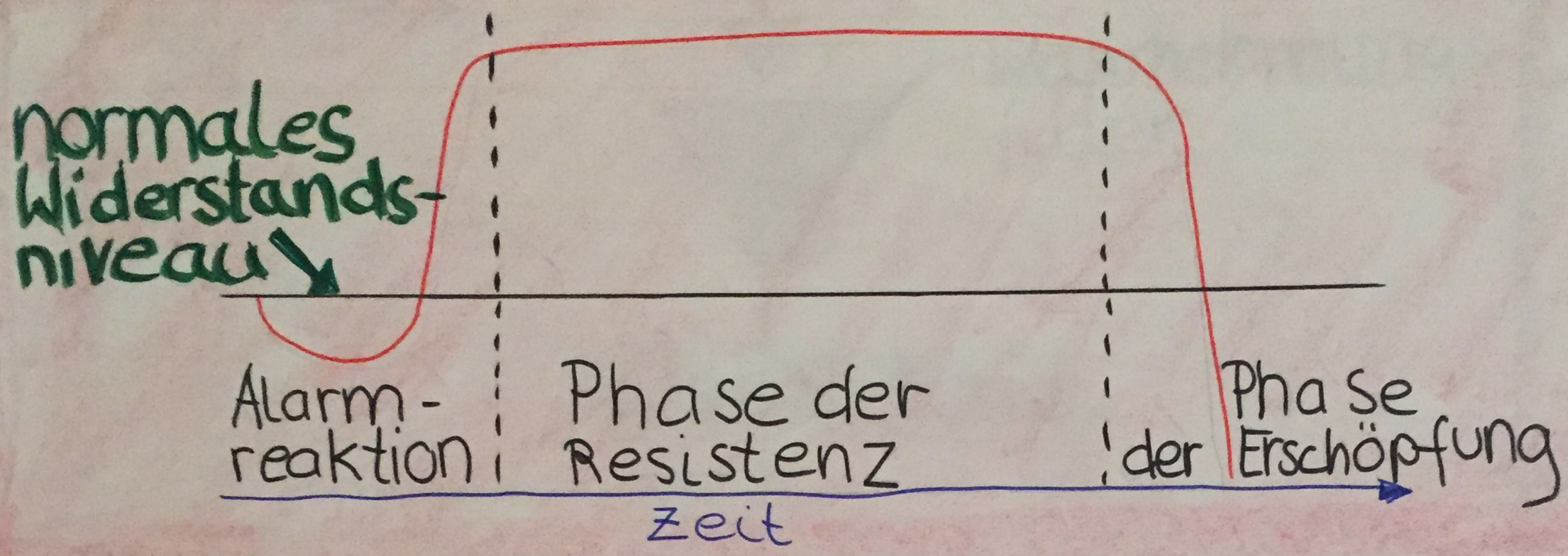
- Musterunterbrechung durch Achtsamkeit-Übung
- Transfer in den Alltag

Auf welche Weise können private und berufliche Sphären separiert werden?

-Ende 16:30-

- Zusatz: Fragerunde um 17:15

Stress

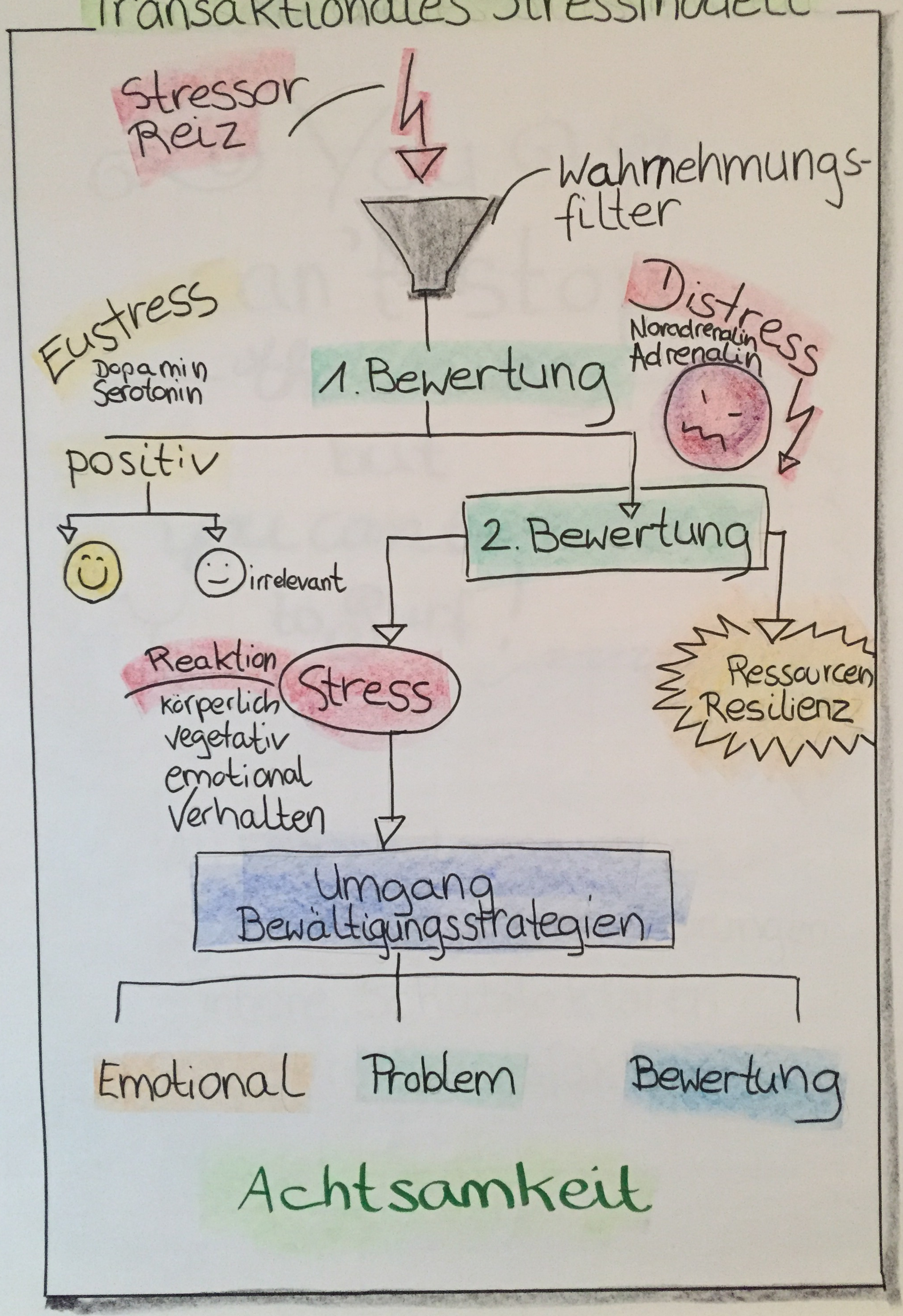

normales Widerstands-niveau
Alarm-reaktion
Phase der Resistenz
Phase der Erschöpfung
Zeit

Quantitative Anforderungen

Entscheidungsspielraum / Kontrolle	niedrig	hoch
hoch	niedriger Distress	aktiv
niedrig	passiv	hoher Distress

[Anforderungs-Kontroll Modell (Karasek & Thorell]

Transaktionales Stressmodell



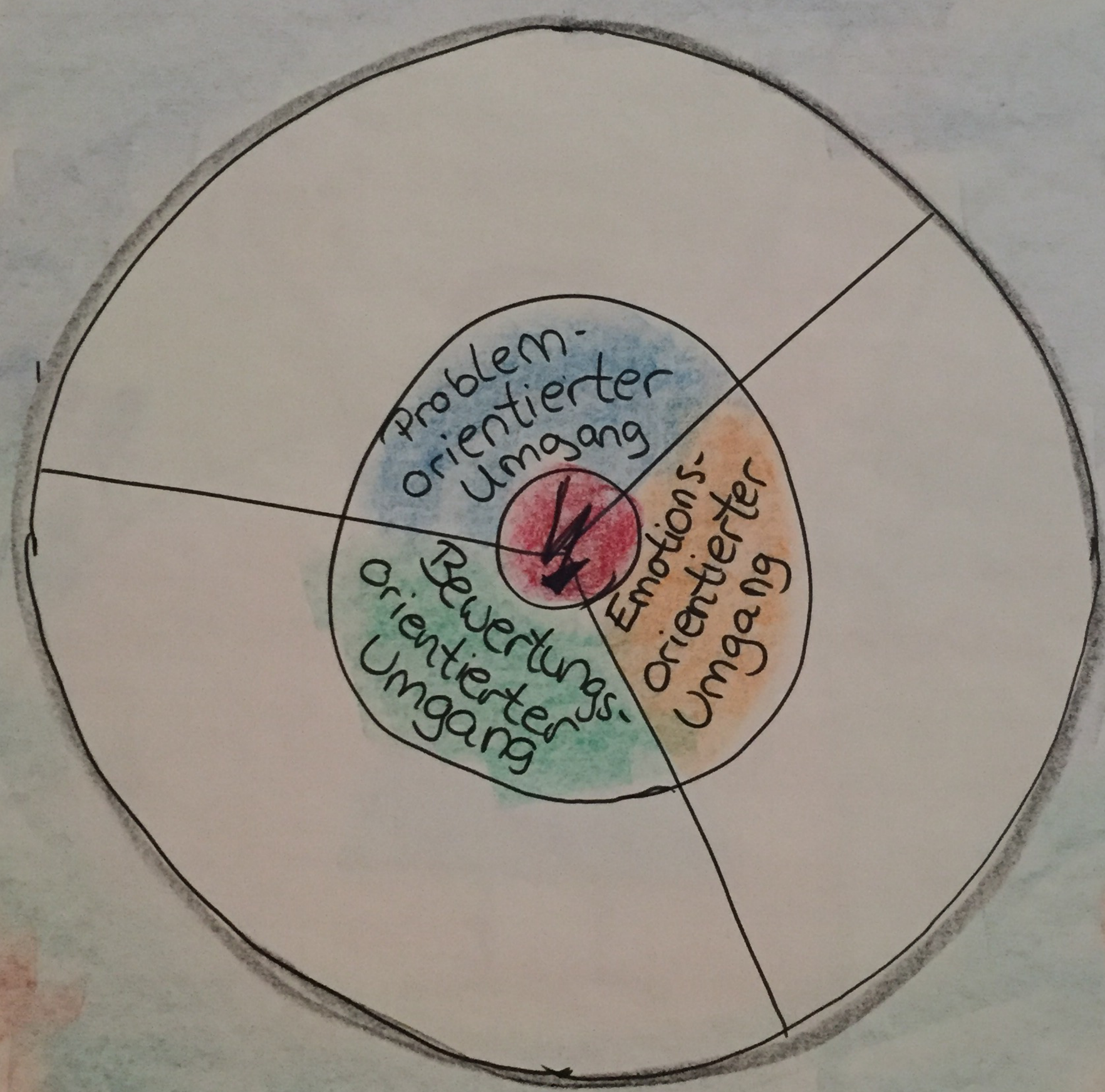
Resilienz

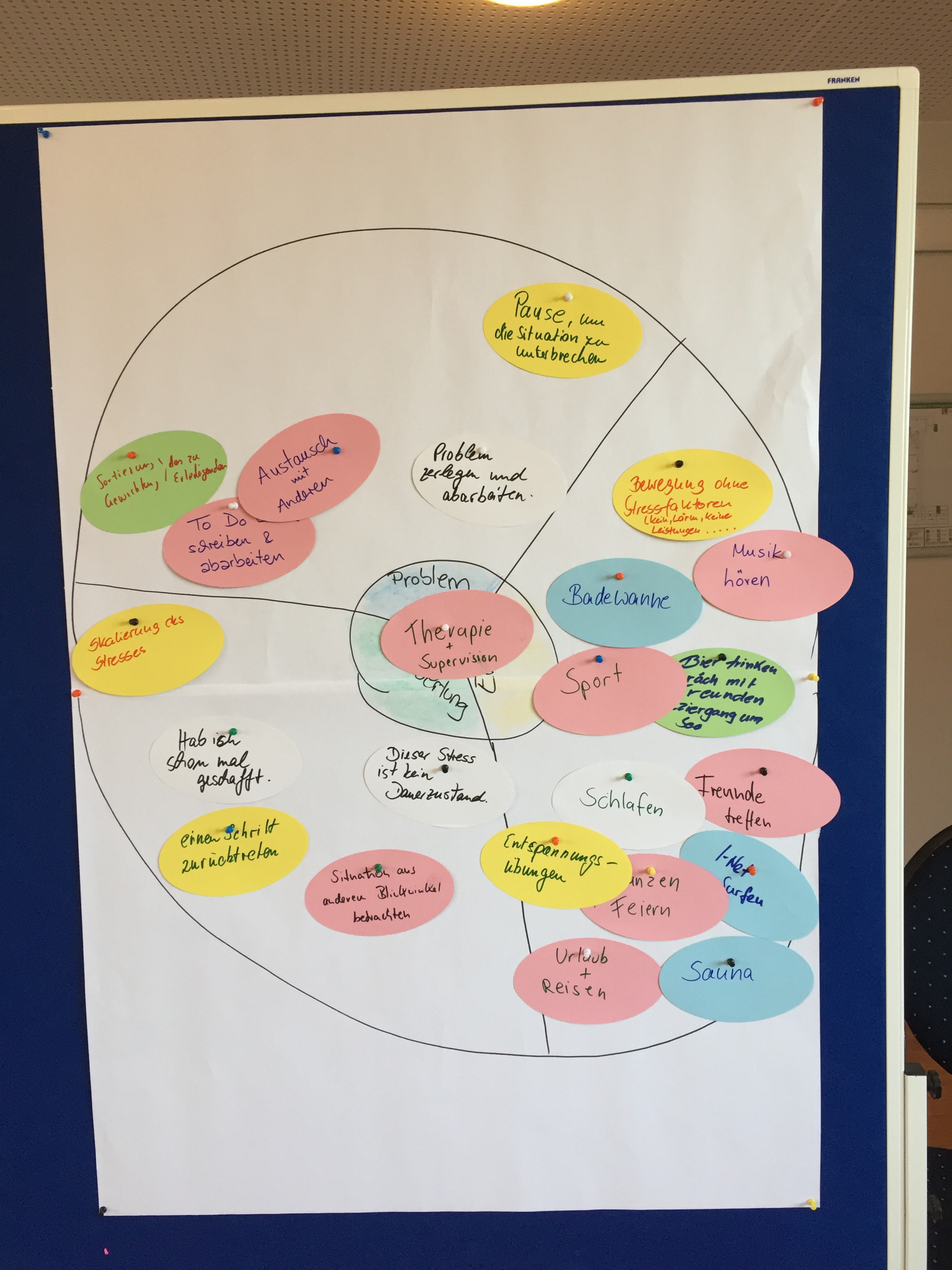
You can't stop the waves but you can learn how to surf!

Allgem.: Toleranz eines Systems gegenüber Störungen

- innere Schutzfaktoren
- äußere Schutzfaktoren

Wie kann ich mich schützen? Präventionsarena




FRANKEN
Pause, um die Situation zu unterbrechen
Sortieren, was zu Gewichten / Erledigenden
Austausch mit Anderen
Problem zerlegen und abarbeiten.
To Do schreiben & abarbeiten
Bewegung ohne Stressfaktoren (kein Lärm, keine Leistungen ....
Musik hören
Problem
Badewanne
Skalierung des Stresses
Therapie + Supervision
Sport
Bier trinken
Hab ich schon mal geschafft.
Dieser Stress ist kein Dauerzustand.
Schlafen
Freunde treffen
einen Schritt zurücktreten
Situation aus anderen Blickwinkel betrachten
Entspannungs-übungen
Feiern
Surfen
Urlaub + Reisen
Sauna

In Hamburg sagt man

Tschüs