

Ich lasse mich nicht unterkriegen Resilienzförderung & Burnout Prophylaxe

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen.

Dabei ist die Widerstandsfähigkeit keine erlernbare Methode sondern ein kontinuierlicher Wachstums- und Entwicklungsprozess.

Der Entwicklung unserer persönlichen Widerstandsfähigkeit soll in dieser Gruppensupervision Raum gegeben werden - bevor uns die nächste Klippe, der nächste Sturm herausfordert.

Ziele

Ziel der Gruppensupervision ist es, Ihre persönliche Widerstandsfähigkeit zu festigen und zu erweitern.

Dabei bietet sich die Gruppe als

Entdeckungsraum für die eigenen Stärken und Ressourcen

Reflexionsraum für Eigen- und Fremdwahrnehmung

Übungs- und Unterstützungsraum für die eigene individuelle Entwicklung sowie ein wertvolles neues Netzwerk mit Gleichgesinnten.

Dauer

10 Einheiten je ungefähr 3 Zeitstunden inklusive kurzer Pause.

Die jeweiligen Termine der Einheiten werden mit der Gruppe vereinbart.

Empfehlenswert ist ein Abend- oder Wochenendtermin alle 4-6 Wochen.

Themen

- (1) Einführung: Kennenlernen / Erwartungen / Überblick
- (2) Ich bin nicht ohnmächtig – ich bin nicht allmächtig
- (3) Meine Ressourcen, meine Lösungen
- (4) Meine Gefühle: wie sie mich warnen, mir helfen, mich stärken
- (5) Verantwortung übernehmen – Verantwortung ablehnen
- (6) Mein Netz und doppelter Boden
- (7) Die Umstände und ich
- (8) Ausblicke in die Zukunft
- (9) Das Gute im Schlechten
- (10) Abschluss

Ort

In unseren Räumlichkeiten in Hamburg-Altona, als auch Inhouse bei Ihnen vor Ort.

Durchführung

Katharina Lieberknecht

Kosten

550 Euro (MwSt fällt aufgrund Kleinunternehmerregelung nicht an)

Die Summe kann in Raten gezahlt werden.

Ein Vorgespräch ist sofort möglich, die Gruppe beginnt bei sechs Anmeldungen.