

## „Manchmal wird mir alles zu viel“ – Loslassen und Kraft tanken für die eigene Psychohygiene

### Beschreibung

Wer fühlt sich an seinem Arbeitsplatz nicht immer wieder neuen Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt? Dies kann – wenn man nicht rechtzeitig etwas dagegen tut – leicht zu Erschöpfungs- und Überlastungsreaktionen führen. In dieser Fortbildung haben Sie die Möglichkeit, sich mit Ihrer eigenen Psychohygiene zu befassen und sich selbst zu reflektieren. Kurze Fachimpulse wechseln sich mit Selbstreflexion und praktischen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen ab.

### Inhalte

- Was belastet mich in der Arbeit und wie gehe ich mit diesen Belastungen um?
- Welche äußeren Stressfaktoren gibt es und welche „inneren Antreiber“ habe ich?
- Wie finde ich eine gute Balance zwischen Engagement und Grenzziehung?
- Was gibt mir im Alltag Freude, Kraft und Motivation?
- Wie kann ich besser von der Arbeit abschalten und entspannen?

### Ziele

- Impulse und Methoden für eine erfolgreiche Psychohygiene erhalten
- Erarbeiten von Grundhaltungen und Fähigkeiten, die helfen, Stress zu vermeiden, leichter loszulassen und wieder Kraft zu tanken, für sich selbst und den Berufsalltag
- Anknüpfungspunkte für die Berufspraxis bewusst und aktiv gestalten

### Zielgruppe

Mitarbeitende des Geschäftsbereichs Referat für Jugend, Familie und Soziales, Fachkräfte sozialer Berufe aller Träger sowie Fachkräfte aus dem Pflegebereich

#### Termin und Ort

Donnerstag, 11. April 2024, 9 - 16.30 Uhr  
Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, 90459  
Nürnberg

#### Vorläufige Plätze

12

#### Format

Fortbildung, Präsenz, 1 Tag

#### Referent/-in

Claudia Waschner, CLARO Seminare und Coaching, Lehrtrainerin und Lehrcoach (ICI, WHO, DVNLP), Heilpraktikerin für Psychotherapie

#### Kosten

70,00 Euro  
Kostenregelung siehe Wegweiser

#### Organisation

Fachstelle PEF:SB, Telefon 09 11 / 2 31-8 99 70

#### Anmeldeschluss

Donnerstag, 29. Februar 2024

#### Kompetenzerwerb

- Resilienz