



### Datum:

**10./11. September 2024**

**Tag 1: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Tag 2: 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr**

### Themen:

#### **1. Spannungsfelder im Berufsalltag und die Auswirkung auf das Lebensgefühl**

Spannungsfelder vermindern unser Wohlbefinden. Sie zu erkennen und für sich eine persönliche Haltung zu finden ist Voraussetzung für die eigene Wirksamkeit und Zufriedenheit im Beruf. Hier beschäftigen wir uns mit dem Thema Resilienz bzw. der Fähigkeit mit ungunstigen Situationen angemessen umzugehen.

#### **2. Positive und negative Gefühle im Job – Energielieferant oder eher Hindernis?**

Scham, Angst, Schuld, Traurigkeit oder auch Wut sind negative Gefühle, die wir gerne schnell loswerden wollen. Wir glauben nämlich: Nur wer gut drauf ist, ist psychisch gesund. Doch das ist ein Irrtum. Seelisch gesund ist nur der Mensch, dessen Gefühle der jeweiligen Situation angemessen sind.

#### **3. „Sooo... nimmt das Drama seinen Lauf“**

Können wir Konflikt dynamiken bewusst steuern?

Hier betrachten wir typische Verhaltensmuster von Menschen und deren Wirkung auf kritische soziale Situationen. Dabei geht es um die Entstehung von Konflikt dynamiken, typische Wechselwirkungen zwischen den Akteuren sowie Konfliktszenarien.

Auf dieser Basis entwickeln wir Handlungsmodelle und Interventionsansätze, um bewusst zu deeskalieren.

#### **4. Souveränität und Autorität**

Wie finde ich situationsangemessen die richtige Haltung und die richtigen Worte?

Souveränität und Autorität wird in alltäglichen Kommunikationssituationen deutlich. Im Kontakt mit anderen Menschen können wir schnell sagen, ob uns jemand sympathisch oder unsympathisch ist. Oft lassen sich die Gründe aber nicht genau benennen. Häufig sprechen wir dann von der sogenannten „Wellenlänge“. Diesem Phänomen gehen wir im Seminar auf die Spur. Dies ermöglicht es den Teilnehmern/innen, ihre ganz persönlichen, individuellen Stärken zu erkennen und bewusst einzusetzen.

### **Methoden:**

Gruppendiskussionen

Kleingruppenarbeit

Kollegiale Beratung