

Die Dozentinnen

Kerstin Lück M. A.

geb. 1963, Studium der Religionswissenschaften und Germanistik, zertifizierte Mediatorin seit 1995 (bei Prof. Dr. Angela Mickley), AAT/CT®-Trainerin seit 2005 (bei Prof. Dr. Jens Weidner), Konfliktcoach, Konfliktmoderatorin

www.Konflikt-als-Chance.de

Daniela Leinemann, M.A.

geb. 1968, Rechtsanwältin und Familienmediatorin (BAFM), Mediatorin M.A., Systemische Familienberaterin, Anwältin des Kindes

Anmeldung

Bitte unter akademien@ejf-lazarus.de
oder Fax 030 - 84 38 89 69

Termin

Beginn: Montag, 19. Sept. 2011, 10.00 Uhr
Ende: Mittwoch, 21. Sept. 2011, 17.00 Uhr

Seminargebühren

320 € inkl. Unterbringung im Einzelzimmer, Verpflegung und aller Seminarkosten.

Träger

Die **EJF gemeinnützige AG** mit ihrer über 100-jährigen Erfahrung vereint Einrichtungen der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe, der Behindertenhilfe, Altenhilfe und Hospizarbeit, der Aus- und Fortbildung sowie Hotels und Tagungstätten unter einem Dach. Sie finden uns im Internet unter www.ejf.de.

Helfen Sie uns helfen.

Spendenkonto

EJF gemeinnützige AG
Ev. Darlehns-genossenschaft eG Kiel
Kto. 41 40 00 / BLZ 210 602 37

Deutsches
Zentralinstitut
für soziale
Fragen/DZI



DZI Spenden-Sieger
Geprüft+Empfohlen

Der Weg zu uns



Adresse:

Sozialakademie Groß Pinnow
Friedrichsthaler Str. 3a
16306 Groß Pinnow
Tel.: (033331) 7799-0, Fax: -11
E-Mail: mail@landhof-arche.de
Internet: www.landhof-arche.de

Anfahrt:



Gefördert durch die EU-Gemeinschaftsinitiative INTERREG III A POMERANIA und das Land Brandenburg gem. Richtlinie ILE (Integrierte Ländliche Entwicklung) unter Beteiligung der Europäischen Union mit Mitteln aus dem EAGFL (Europäischer Ausrichtungs- und Garantiefonds für die Landwirtschaft)



Evangelisches Jugend- und Fürsorgewerk



Groß Pinnow

SOZIALAKADEMIE

Ausgebrannt?

Wenn nichts mehr geht...

Burn-out vermeiden!

19. - 21. September 2011



Stressmanagement und Konfliktbearbeitung verhindern den Burn-out.

Dieses Seminar wird mehrere Komponenten der Burn-out-Vermeidung sichtbar machen und zusammen führen. Es gilt interne und externe Faktoren in einen Zusammenhang zu bringen. Wir suchen die Balance.

Das eigene Stressverhalten wahrnehmen und einschätzen.

Immer wieder geraten wir in ähnliche oder sogar gleiche Stresssituationen. Wie kann ich das Drehbuch verändern? Wie kann ich die eigene Stressbewältigung verbessern?

Viele Stresssituationen können wir nicht beeinflussen. Umso wichtiger ist es, die richtigen Entspannungsmethoden kennen zu lernen und für eine mittlere Stressdosis zu sorgen. Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf Zeit- und Selbstmanagement während der Stresssituationen.

Das eigene Konfliktverhalten im Hinblick auf Stressvermeidung überprüfen.

Viele Konflikte werden ignoriert und melden sich dann umso heftiger zurück. Im Seminar wird es darum gehen, die wichtigen Konflikte zu identifizieren und für diese Bearbeitungsformen zu planen.

Die beruflichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen analysieren.

Jeder Stress hat positive und negative Komponenten. Die negativen sind häufig auch in Rahmenbedingungen enthalten, die uns unveränderbar erscheinen. Ob das tatsächlich so ist, wird eine Frage sein, der wir nachgehen.

Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren.

Veränderungen verunsichern uns, insbesondere wenn unsere Situation schwierig und ausweglos erscheint. Veränderung als Entwicklung zu begreifen und als Möglichkeit unser Leben zu gestalten und in die Hand zu nehmen, ist eine wichtige Komponente der Burn-out-Vermeidung.

Voraussetzung zur Teilnahme
Bereitschaft, nach innen zu schauen, ohne das Außen aus dem Blick zu verlieren.

Inhalte und Methoden

- Stressverhalten wahrnehmen und einordnen – Burn-out -Test
- Entspannungsmethoden kennen lernen
- Überblick über Methoden zur Konfliktbearbeitung (u. a. Mediation/Konfliktgespräche) bekommen
- Das eigene Konfliktverhalten reflektieren
- Veränderungen als Lebensbestandteil akzeptieren
- Reise in die Zukunft

Ablauf

Verpflegung und Unterkunft sind in der Seminargebühr enthalten. Während des Seminars stehen Getränke bereit, es gibt eine ca. einstündige Mittagspause und kleinere Kaffeepausen. Abends besteht die Gelegenheit zum Beisammensein.