

# Achtsamkeit und Selbstfürsorge in helfenden Berufen

## PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Die Arbeit in helfenden Berufen birgt viel Freude und Befriedigung, kann aber auch sehr fordernd sein und uns an unsere Grenzen bringen.

Ob beim Aufbau einer eigenen Praxis oder der Tätigkeit in einer Institution – häufig tauchen bei Menschen, die sich für einen helfenden Beruf entschieden haben, die folgenden Fragen auf:

- Wie schaffe ich es, die eigene Balance nicht zu verlieren?

- Wie lasse ich die Schicksale meiner Klienten/Patienten in der Praxis/am Arbeitsplatz?

- Wie erkenne ich meine Grenzen und wie schütze ich sie?

Um selbst gesund zu bleiben und die Freude am Beruf zu behalten, sind Achtsamkeit, Selbstfürsorge und das Setzen klarer Ziele erforderlich.

Wie das nachhaltig gelingen kann, ist Inhalt dieses Seminars:

- Wer entscheidet sich für helfende Berufe (Motivation und Glaubenssätze)?
- Die wichtige Bedeutung von Selbstfürsorge
- Mit Achtsamkeit und Wertschätzung bei sich selbst beginnen
- Die eigenen Grenzen (er)kennen
- Wie entstehen Stress und Überlastung bis hin zum Burnout?
- In/nach Belastungssituationen wieder Kraft schöpfen
- Praktische Übungen und theoretisches Wissen im Wechsel
- Erstellung eines eigenen Selbstfürsorge-Programms

Das Seminar richtet sich an (angehende) Heilpraktiker, Therapeuten, Coaches, Ärzte, Pädagogen, Menschen in pflegenden Berufen sowie interessierte Laien.

**Dozent/in HP Psy Pina Heidrich:** Jg. 1964. Langjährige kreative Führungspositionen in der Film- und Fernsehbranche und als Kulturmanagerin. 2003 Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie an der Paracelsus Schule Berlin. Zusatzqualifikationen u.a.: NLP-Master (DVNLP), Systemisches Coaching & Aufstellungen, Big Five For Life, EMDR, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Burnout Beraterin und Achtsamkeitstrainerin. Seit Anfang 2005 Coaching, Therapie und Beratung in eigener Praxis für Einzelkunden sowie Seminare und Mitarbeiter-/Führungskräftecoachings für Firmen. Seit März 2006 Studienleiterin der Paracelsus Schule Aachen und Dozentin.

Termine:

**Fr. 21.02.2020**

16:00-20:00 Uhr

**Sa. 22.02.2020**

10:00-18:00 Uhr

**So. 23.02.2020**

10:00-15:00 Uhr

Preis:

**320,- Euro \***

Seminarort:

**Paracelsus Schule**

**Barmbeker Str. 8**

**22303 Hamburg**

Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:

**SSH20210320**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

