

Selbtsorge in der Sozialen Arbeit Impulse von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

15.11.2024 in Berlin

Zum Berufsbild und Selbstverständnis von Sozialarbeiter*innen gehört es, Menschen zu unterstützen und für sie da zu sein. Engagement und Einsatzbereitschaft wird nicht nur von Arbeitgeber*innen und Klient*innen erwartet und vorausgesetzt, auch die in diesem Feld Tätigen selbst verlangen sich in ihrer Arbeit viel ab. Gleichzeitig gibt es in vielen Feldern prekäre Bedingungen durch den Fachkräftemangel und einen hohen Verwaltungsaufwand. Doch wenn das Engagement einseitig nur den Klient*innen zukommt und das eigene Wohlbefinden auf der Strecke bleibt, entsteht eine Schiefelage. Es kommt zu vermehrtem Stresserleben, das Abschalten fällt immer schwerer. Hier sind gezielte Strategien der Selbstsorge vonnöten, um negativen Folgen für die eigene Gesundheit vorzubeugen und Leistungsfähigkeit und Freude an der Arbeit zu erhalten.

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl bieten gute und leicht zu erlernende Möglichkeiten, dies auch in kurzen Pausen und an vollen Arbeitstagen umzusetzen. Dieser Workshop bietet eine Auswahl an praktischen Übungen und ermöglicht den Teilnehmer*innen, ihren eigenen „Werkzeugkoffer“ für den stressigen Berufsalltag zu erstellen. Die Teilnehmer*innen werden so befähigt, ihren beruflichen Herausforderungen bewusster und ausgeglichener zu begegnen. Die Veranstaltung dient der Erprobung von Übungen für die eigene Selbstsorge. Die Weitervermittlung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl an Klient*innen stellt ein gesondertes Thema mit spezifischen Überlegungen dar, die nicht Gegenstand dieses Workshops sind.

Programm

10:00 Uhr	Begrüßung
10:30 Uhr	Standortbestimmung; Einführung in die Themen Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
11:30 Uhr	Pause
11:45 Uhr	Achtsamkeit als Basiskompetenz der Selbstsorge: Vorstellung und praktische Übungen
13:15 Uhr	Mittagspause
14:15 Uhr	Selbstmitgefühl als Ressource im Arbeitsalltag: Vorstellung und praktische Übungen
15:30 Uhr	Pause
15:45 Uhr	Mein individueller Werkzeugkoffer
16:30 Uhr	Abschluss
17:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Referentin

Marianne Tatschner
Diplom-Psychologin, Systemische Therapeutin,
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-Lehrerin,
Mindful Self-Compassion (MSC) Trained
Teacher

Veranstaltungsort

DVSG e. V.
Geschäftsstelle
Alt-Moabit 91 | 10559 Berlin
Anfahrtsbeschreibung:
<https://dvsg.org/anfahrt/>

Seminargebühr

130 € DVSG-Mitglieder** | 230 € Nichtmitglieder
**Bei korporativen Mitgliedern gilt der ermäßigte
Beitrag für eine Person

Veranstalterin und Anmeldung

Deutsche Vereinigung für Soziale Arbeit im Gesundheitswesen e. V. (DVSG)
fortbildung@dvsg.org | www.dvsg.org
Anmeldeschluss: 15.10.2024
Es gelten die [Teilnahme- und Stornobedingungen](#)