



# HELFFEN ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ - PROFESSIONELLE DISTANZ ZU ADRESSATEN GEWINNEN

Réf. 5019



## » ZIELGRUPPE

Für alle, die achtsamer im Berufs- und Arbeitsalltag auf sich selbst, ihre Wünsche, Bedürfnisse sowie auf ihre eigenen körperlichen und psychischen Grenzen achten möchten.

## » WEITERBILDNERIN

Anja HARTMANN

Als Diplom Psychologin, Ergotherapeutin und Verhaltenstrainerin gestalte ich seit vielen Jahren interaktive Trainings. Als Trainerin für erlebnisorientiertes Lernen (EOL) nutze ich Tools um Erkenntnisse zu erlangen, zu verdeutlichen oder emotionale Assoziationen zum Arbeitsalltag herzustellen. Und natürlich darf das Lachen nicht fehlen, denn Lernen soll vor allem Spaß machen.

## » TERMINE

24.09.2019-26.09.2019  
09:00-17:00

21 Fortbildungsstunden  
Formation certifiée

## » KOSTEN

420 €  
(das Mittagessen ist im Preis  
inbegriffen)

## » SPRACHE

Deutsch

## » ORT

Centre Écologique et  
Touristique „Parc Housen“,  
Hosingen

Was erwartet Ihr alle von mir? Darf ich einem Bewohner sagen, dass ich nicht umarmt werden möchte? Ich will zu Hause nicht laufend über meinen Job nachdenken!

Täglich begegnen uns verschiedenste Menschen und Situationen. Dabei ist es nicht immer leicht die Balance zwischen professioneller Distanz und persönlicher Nähe zu finden. Und oft stellen wir dann auch noch unbewusst unsere eigenen Bedürfnisse zum Wohle der uns anvertrauten Menschen hinten an.

## ZIELE

- Die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Kompetenzen erkennen und kennen.
- Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken ausprobieren und kennen.
- Selbst-BEWUSST Grenzen setzen und für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse einstehen, ohne andere zu verletzen.

## INHALTE

- Kommunikationsmodell nach Schulz von Thun.
- Die OK-Positionen aus der Transaktionsanalyse.
- Mein Nähe-Distanz-Verhalten.
- Glaubenssätze.
- Achtsamkeit - Meine Selbstfürsorge.

## METHODEN

Impulsvorträge, Gruppenarbeit, Einzelarbeit mit Selbstreflexion, Feedback zur Selbst- und Fremdwahrnehmung, Achtsamkeits-Übungen, Fallbeispiele.

## AM ENDE DER WEITERBILDUNG WERDEN SIE:

- Ihr eigenes Nähe-Distanz-Verhalten in Arbeitssituationen kennen.
- Durch Übungen und Feedback von anderen Teilnehmenden Ihr Verhalten und den Umgang mit anderen in sozialen Situationen reflektiert haben.
- Die Strategien für mehr Energie, Wohlbefinden und Spaß an der Arbeit nutzen.

## Übernachtungsmöglichkeit



Falls Sie in Hosingen übernachten wollen, wenden Sie sich bitte an den Centre Écologique et Touristique "Parc Housen" (Tel: **92 95 98-700**).

Preis: 35 € (Einzelzimmer mit Bad und Frühstück)

En cours de demande  
de validation pour les  
professions de santé par le  
Ministère de la Santé

En cours de demande  
de validation par le Ministère  
de l'Éducation nationale, de  
l'Enfance et de la Jeunesse