

Erst die Arbeit und jetzt das Durchatmen - Selbstfürsorge in Corona-Zeiten

Corona-Burnout? – Nein danke!!!

Während große Bevölkerungsteile coronabedingt in den Lockdown geschickt wurden und ihre Aktivitäten zwangsläufig auf ein Minimum reduzieren mussten, sind einige Berufsgruppen übermäßig belastet, und zwar von einem Moment zum nächsten: Überstunden, Nachtschichten, Doppel- und Dreifachschichten, um das Unmögliche möglich zu machen. In der Organisation der Krise, im Versorgen, Verwalten, Pflegen, im Erträglichmachen des Notstands. Ob in Politik, Gesundheitswesen oder der 'systemrelevanten' Aufrechterhaltung unseres Lebens – das wichtige Mitmachen über Tage, Wochen und inzwischen Monate hat viele an den Rand der Belastbarkeit geführt. Erschöpfung bei gleichzeitigem Gebrauchtwerden ist gar nicht einfach zu managen. Der Körper und auch die Psyche fangen an, Signale zu senden: Schlaflosigkeit trotz Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Magen-Darm-Probleme, oder einfach schlechte Laune, Kopfschmerzen und zunehmend Lustlosigkeit am Arbeitsplatz, vielleicht begleitet von aufkommenden Gedanken der Sinnlosigkeit oder des Aufgebenwollens. Vielleicht sind auch schon erste Krankschreibungen notwendig, weil die Kräfte einfach nicht mehr ausreichen.



Wir wollen in unserem Präventionsangebot ermöglichen, Wege zu finden, langfristig eine gute Balance im Umgang mit den spezifischen Herausforderungen am Arbeitsplatz und den eigenen Belastungsgrenzen zu finden. Einen Rahmen schaffen, in dem der einzelne seine eigenen Strategien finden und erproben kann. Im Austausch mit und damit unterstützt von anderen, in idealer Umgebung und unter kompetenter Anleitung.

Es soll Raum sein für Entlastung ohne neu zu belasten, für Ausprobieren neuer Strategien und einfach für das Auftanken von Energie.

Wenn Sie jetzt denken: 'Ach, das klingt zwar gut, aber in meiner Situation kann mir keiner helfen!' ist das nur allzu verständlich, schließlich sind Sie die eine Person, die all die Herausforderungen der letzten Wochen und Monate bewältigt hat. Sie sollen wissen, dass es dennoch sein kann, dass Sie nun auf anderer Ebene Unterstützung benötigen können – nämlich dort, wo Sie etwas brauchen. Und es ist nunmal so, dass nicht immer alles von den Selbstheilungskräften allein geschafft werden kann. Genau diese bei ihrer Regenerationsarbeit auf gute Weise zu unterstützen setzen wir uns zum Ziel: Sie werden befähigt, wieder einen guten Zugang zu Ihren inneren HelferInnen zu bekommen und sich wieder gut selbst versorgen zu können.

Vielleicht stellen Sie sich immer noch oder immer wieder die selben Fragen:

- Welche belastenden Situationen verfolgen mich immer wieder?
- Welche Pläne hatte ich eigentlich für den Sommer und Herbst und sind durch Corona und/oder meine eigenen gesundheitlichen Beeinträchtigungen nun hinfällig?
- Was hat mich besonders erschöpft und kraftlos werden lassen?
- Welche Ressourcen haben mir geholfen, durchzuhalten?
- Was kann und darf, ja soll ich mir jetzt gönnen?
- Was kann ich loslassen und was möchte ich als Erkenntnis behalten?
- Wie kann ich meine Seele wieder ins Hier und Jetzt holen und den Augenblick genießen?

Wer kann oder soll das Programm besuchen ...

Das Programm ist entwickelt für Menschen, ...

- die sich während der Corona-Krise verausgabt haben
- die von einem Moment auf den anderen Krisenmanagement betrieben haben
- deren Akkus jetzt leer sind
- die sich selbst wiederfinden wollen
- die den Eindruck haben, dass Unterstützung im Wiedererlangen des eigenen Wohlbefindens in einer Gruppe ausreicht

- die dort individuelle Problemlagen durch gemeinsames Reflektieren und Herangehen lösen wollen

Wie wir arbeiten ...

- Kurze Impulsvorträge
- Stärkende und heilende Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Aufzeigen von Selbstmanagement-Techniken
- Besprechen, Erforschen und Auflösen von echten und gefühlten Belastungssituationen und Ausprobieren von Handlungsalternativen um so die Selbstheilungskräfte zu unterstützen
- Entspannungstechniken und Atemübungen
- Neuroimaginationstechniken
- Systemische Interventionen

Die Programminhalte und Methoden beziehen sich auf den beruflichen und privaten Kontext. Dadurch soll jedes Individuum neue Perspektiven für sich und das Berufsleben entwickeln können, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten und wieder Lebensenergie zu gewinnen. Wenn Sie sich eine längere psychotherapeutische Arbeit im Einzel- oder Gruppensetting vorstellen, sollten Sie sich an eine psychotherapeutische Praxis oder Ihre Krankenkasse/Ihren Hausarzt wenden.

Wer wir sind ...



Dipl.-Psych. Daniela Mirza-Beg, psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin, Körperpsychotherapeutin, Ego-State-Therapeutin, Innere-Kinder-Retten nach G.Kahn. Sie

arbeitet seit 1995 in psychotherapeutischen Kontexten, ist seit 2000 approbiert und überwiegend in eigener Praxis tätig, seit 2019 in Bonn.



Dipl.-Psych. Ulrike Wörrle, Diplom-Psychologin, Personal Coach und Psychotherapeutin (HPG).

10 Jahre tätig im Personalbereich eines globalen Industrie-

unternehmens und seit 2006 selbstständige Trainerin und Coach für Organisationen, Teams und Einzelpersonen. Weiterbildungen z. B. in Change

Management und Gruppendynamik. Ausbildung zur Krankenschwester und Yogalehrerin.

Der Rahmen

Das Programm findet innerhalb von zwei Monaten in fünf Präsenzmodulen in einer Gruppe von min. 10 und max. 16 Personen unter Berücksichtigung der Hygieneregeln statt.

Es gibt ein vorbereitendes Modul. Darauf folgt ein Hauptmodul, das ein intensives Arbeiten über zwei Tage ermöglicht. Die Ergebnisse und Erkenntnisse aus den bisherigen Modulen werden wir in zwei nachgeschalteten Transfer-Modulen reflektieren, vertiefen und in den Alltag integrieren, um sie zu bewahren und weiterhin umzusetzen. Zwischen den Modulen besteht die Möglichkeit, in Kleingruppen an den Themen weiterzuarbeiten.

Ort und Termine

Das Seminar findet in Köln statt.

Einführungsmodul (4UE) am 26. August 2020 von 18.00 - 21.15 Uhr

Hauptmodul (16UE) am 05. und 06.09.2020

Samstag von 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag von 9.00 - 17.00 Uhr

Transfermodul 1 (4UE) am 01.10.2020, 18.00 - 21.15 Uhr

Transfermodul 2 (4UE) am 22.10.2020, 18.00 - 21.15 Uhr

(1 UE entspricht 45 Min., Pausen sind inbegriffen.)

Kosten und Anmeldung

Die Kosten für die Teilnahme an diesem fünfteiligen Programm betragen € 490,-. Das Programm kann nur als Ganzes gebucht werden.

Die Anmeldung kann bis spätestens zum 15. August 2020 erfolgen. Die Plätze sind begrenzt und wir bitten um Verständnis, dass bei Überbuchung das Datum des Eingangs der Anmeldung den Ausschlag zur Teilnahme gibt.

Informationen und Anmeldung unter:

Dipl.-Psych. Daniela Mirza-Beg, Kaiserstr. 113, 53113 Bonn

Tel: 0228 – 94 69 59 29, eMail: info@daniela-mirza-beg.de

Dipl.-Psych. Ulrike Wörrle, Constantinstr. 86, 50679 Köln

Mobil: 0178-25 40 500, eMail: info@ulrikewoerrle.de

Förderung

Möglicherweise fördert Ihr Arbeitgeber oder Ihre Krankenkasse den Besuch dieses Präventionsprogramms. Fragen Sie bitte bei uns oder vor Ort nach.