

NÄHE UND DISTANZ – EIN BALANCEAKT

Die Pflege und Betreuung von Kranken und Hilfsbedürftigen kostet Energie und wirkt sich auf unseren Körper und unser Privatleben aus. Jeder Mensch findet in unterschiedlichen Phasen seines Lebens Bedingungen und Gegebenheiten vor, mit denen er sich schwer tut. Die größte Herausforderung stellt das Nähe- Distanzverhältnis zu dem Hilfsbedürftigen her und die Fähigkeit schwierige Interaktionen souverän zu gestalten. Die Empathie und die Erfahrung sind die wichtigsten Mittel zur Bewältigung von energieraubenden Situationen. In diesem Seminar wollen wir das Nähe/Distanzspiel genauer anschauen und die Dynamik entsprechend vertiefen damit es zu einem Gewinn-Gewinnspiel für alle Beteiligten wird.

Der Unterschied zwischen ausgelaugt sein und Gewinn ernten liegt in der inneren Haltung denn es geht um die Art des Umganges mit den Hilfsbedürftigen, Angehörigen, Kollegen, Chefs und ganz besonders mit dir selbst.

Inhalte:

- Was raubt – was gibt Energie
- Die Helferdynamik und deren Problematik
- Nähe /Distanz Dymanik
- Die emotionale Intelligenz
- Eigene Grenzen und Bedürfnisse kommunizieren
- Stresszustände in den Griff bekommen
- Vom Wachsen des Selbstwertes
- Fremdbild - Selbstbild

Rund um dieses Spannungsfeld werden wir im Seminar reflektieren, austauschen, neue Erfahrungen machen, Impulse bekommen, neue Motivation und Sinnkraft finden.

Referent:

Dr. Hagen Kasslatter, Klienten- und Personenzentrierter Psychotherapeut, Supervisor, Akademischer Erwachsenenbildner.