



Sorge tragen zu sich selber: Psychohygiene für Menschen im Beruf

Um was es geht	<p>Bei der Arbeit mit Menschen, sei es in helfenden Berufen, in der Verwaltung, im Verkauf, als Polizistin, Pfleger, Dolmetscherin oder am Schalter erleben wir Wechselbeziehungen mit anderen Menschen. Diese lösen unterschiedliche innere Reaktionen und Gefühle aus. Sie können neutral oder herausfordernd sein. Manchmal belasten sie uns, weil wir Einblicke erhalten, in schwierige Lebenssituationen. In jedem Fall verändern diese Wechselbeziehungen auch uns und können unser berufliches Handeln und unsere Erholungsfähigkeit beeinflussen. Für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden ist es hilfreich, Kenntnisse darüber zu haben, wie man in der komplexen Arbeitswelt gesund bleiben kann. Dabei befassen wir uns auch mit der Erhaltung von Leistungsfähigkeit und deren Erhalt auch für die Zeit nach der Erwerbsarbeit.</p> <p>In diesem Kurs wollen wir die „Psychohygiene“ ins Zentrum stellen. Dabei geht es um die Kunst, Seelengesundheit zu pflegen. Wir gehen folgenden Fragen nach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Hilfsmittel zur „Psychohygiene“ können wir anwenden? • Wie können wir den Körper und die Atmung nutzen, uns zu entspannen? • Welche Bedeutung haben Netzwerke? • Wie können wir stärkende Gedanken entwickeln?
Dieser Kurs wird auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kundinnen und Kunden angepasst	<p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> • kennen Voraussetzungen für ihre Gesundheit • erkennen Signale des Körpers • lernen Techniken, um den Körper und die Atmung als Instrument zur Unterstützung zu nutzen • kennen Möglichkeiten mit belastenden Situationen umzugehen • können den Bezug zur eigenen beruflichen Praxis herstellen
Leitung	<p>Thomas Reinhardt, Berater für Organisationsentwicklung und Coach</p> <p>Claudia Schären, Komplementärtherapeutin Fachrichtung Atem</p>
Kosten	1 Tag: CHF 2000.– CHF plus Kosten für die Raummiete und die Hotellerie
Sind sie interessiert?	<p>Organisation und Gesundheit, Sperberweg 35, CH-4104 Oberwil</p> <p>Tel.: ++41 79 370 08 18 oder treinhardt@corvus-opera.ch</p>