

Stress-Balance-Training – wahrnehmen was ist - tun was gut tut

Stressbewältigung im Arbeitsalltag der Ergotherapeuten

Kurs-Nr. 62.23

Ziele	<p>ErgotherapeutInnen haben bereits hilfreiche Ansätze für Behandlung und Prävention von Burnout entwickelt. Dass sie selbst eine Risikogruppe für emotionale Erschöpfung darstellen ist ihnen hingegen weniger bewusst.</p> <p>Im beruflichen Alltag begegnen ErgotherapeutInnen einer zunehmenden Anzahl von miteinander verwobenen Belastungsfaktoren. Erwartungen von Arbeitgebern, Angehörigen, Lehrern und Ärzten, ein stetig steigender administrativer Aufwand, Probleme mit Kostenträgern, dem Leistungsdruck bei der Umsetzung von Sparmassnahmen, die psychisch belastende therapeutische Arbeit selbst und nicht zuletzt den eigenen hohen qualitativen Ansprüchen.</p> <p>In Anbetracht der vielfältigen Anforderungen ist es bedeutsam die eigenen Grenzen zu spüren, darauf zu reagieren und sich regelmässig positive Impulse zu geben. Durch das Wahrnehmen der eigenen Gedanken, Gefühle und Körperimpulse kann der Autopilot-Modus unterbrochen werden. Stress-Balance-Training hilft dabei Entscheidungen zu treffen die das eigene Wohlbefinden fördern. Achtsame, selbstgewählte, erwünschte und nützliche Gedanken und Vorstellungen können dann zu mehr innerem Gleichgewicht führen, innere Stärke entstehen lassen und zu echter Zufriedenheit beitragen.</p> <p>Sie erlernen in diesem Workshop die Grundlagen für den Einsatz von Stress-Balance-Trainingsmethoden im eigenen beruflichen und privaten Alltag.</p>
Inhalt	<p>Sie erhalten Forschungsnachweise, Methoden und praktische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • für die Grundlagen des Achtsamkeitstrainings & der Selbstwahrnehmung • für die Entwicklung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge • zur Veränderung und Optimierung von Denk- und Verhaltensmustern • für die Arbeit mit Affirmation, Visualisierung und Imagination
Datum / Ort	12. + 13. Juni 2023 in Zürich
Leitung	Pasquale Iazzetta, Dipl. Ergotherapeut, MAS Systemisch-lösungsorientierte Kurzzeittherapie und Beratung FHNW, Dipl. Theologe B.A.
Zielpublikum	Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten aller Fachbereiche
Kosten	<p>EVS-Mitglieder CHF 480.00 Nichtmitglieder CHF 680.00</p>
Anmeldung	<p>Bis 07.05.2023 an das EVS-Sekretariat.</p> <p>Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einganges berücksichtigt. https://www.ergotherapie.ch/bildung/fort-und-weiterbildung</p> <p>ErgotherapeutInnen-Verband Schweiz Altenbergstrasse 29/Postfach 686 3000 Bern 8 www.ergotherapie.ch</p>