



Umgang mit eigenen Gefühlen in helfenden Berufen

Nicht nur unsere Klienten sind mit starken Gefühlen konfrontiert, sondern Mitarbeitende ganz genauso. Klienten können bei uns starke Gefühle auslösen, beispielsweise Angst, Ärger, Ohnmacht oder Ekel. Außerdem können wir Gefühle aus unserem privaten Leben mit in die beruflichen Situationen bringen, wie etwa Trauer. Wenn diese Gefühle weggedrückt werden, erschaffen wir Anspannung, Gereiztheit oder Unzufriedenheit. Wenn die Gefühle sehr stark werden, ist unsere professionelle Arbeit oft erschwert. So können Gefühle von Wut oder Ekel den therapeutischen Kontakt fast unmöglich machen. Manche Gefühle können uns handlungsunfähig machen, etwa wenn wir von Ohnmacht oder Verzweiflung überflutet werden.

In diesem Seminar geht es darum, wie wir annehmend und freundlich mit unseren eigenen Gefühlen umgehen können. Wir lernen, in Gesprächssituationen mit dem Klienten unsere eigenen Gefühle zu fühlen, ohne sie auszuagieren. Durch kleine Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken können wir in Alltagssituationen unsere Gefühle so fühlen, dass sie auch wieder abklingen können. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wann es sinnvoll ist, die eigenen Gefühle im Klientenkontakt anzusprechen und wann sie auch ausgedrückt werden sollten. Ferner werden wir uns mit der sogenannten Koregulation beschäftigen: Wir Helfende können Klienten durch das Fühlen und Mittragen der Gefühle helfen, mit den eigenen Gefühlen besser zurechtzukommen.

Hinweis: Das Seminar setzt Grundlagenwissen über den hilfreichen Umgang mit Gefühlen voraus. Dieses kann entweder durch das Seminar „Umgang mit Gefühlen in der Arbeit mit psychisch kranken Menschen“ erworben werden oder durch die Lektüre des Buches „Umgang mit Gefühlen in der psychiatrischen Arbeit“. Alternativ kann vor dem Seminar der kostenlose Online-Kurs von Andreas Knuf zum Umgang mit Gefühlen besucht werden: www.seeminar.de/fortbildungen/online-seminare

Zielgruppe:	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
Referent:	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, www.andreas-knuf.de
Termin:	18. – 19. Juli 2024 9-17 Uhr
Ort:	Freiräume Konstanz Vor der Halde 5 D-78462 Konstanz
Kosten:	280 Euro
Anmeldung:	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.