

Workshop 3

Wie bleibe ich gesund, obwohl ich ständig am Limit arbeite?

Mit Jürgen Kreutzer

In diesem Workshop streifen wir grundlegende Konzepte von Gesundheit, Salutogenese und Resilienz. Vor allem haben Sie Raum, selbstfürsorglich auf sich zu schauen und erfahren einfache Werkzeuge, um systemische Gesundheitsorientierung praktisch mit Leben zu füllen.

Wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen arbeiten, dann sind Sie stets mit Herausforderungen und Krisen Ihrer Klient*innen konfrontiert. Als Teil des Lösungssystems sind Sie immer wieder mit Grenzen konfrontiert, denen Ihrer Klient*innen und häufig dann auch der eigenen. Um diese wertvolle und wichtige Arbeit stimmig zu bewältigen, benötigen Sie Ihr wichtigstes „Werkzeug“ – Ihre Persönlichkeit. Zu dieser haben Sie nur dann einen hilfreichen Zugang, wenn Sie Gesundheitsorientierung in Ihr Leben integrieren. Wie wollen Sie Ihre Klient*innen unterstützen, wenn Sie selbst nicht gut auf sich aufpassen? Aus diesem Grund ist der alternierende Fokuswechsel zwischen der Gesundheit des Klient*innensystems und der eigenen Gesundheit unverzichtbar. Häufig jedoch haben wir Helfenden die Gesundheit des Klient*innensystems mehr im Blick als unsere eigene. In diesem Workshop nehmen Sie sich den Raum für einen gesundheitsorientierten und humorvollen Blick in den Spiegel.

Da Gesundheits(selbst)fürsorge ein lebenslanger Prozess ist, werden die Inhalte im Workshop analog vermittelt, vorhandene Ressourcen der Teilnehmenden genutzt und erlebnisorientiert trainiert, um die

Tools für sich und Ihre Klient*innen besser kennenzulernen und/oder zu vertiefen.

Lernziele:

1. Kennenlernen kleiner konkreter gesundheitsorientierter Tools.
2. Selbstreflexion durch eine salutogenetische Brille.
3. Steigerung des Selbstbewusstseins im wortwörtlichen Sinne.

Zur Person:

Jürgen Kreutzer, Aus- und Weiterbildungen: Systemische Therapie (DGSF), Systemische Supervision (ifs Essen), Train the Trainer (ifs Essen & praxis institut für systemische beratung süd, Hanau), Hypnotherapie nach Milton Erickson (intakkt), Paar- und Sexualtherapie (hsi), Systemisches Gesundheitscoaching, Achtsamkeit, Ego-State-Ansatz. Schwerpunkte: Therapie, Beratung/Coaching und Supervision in eigener Praxis; Dozent am Ausbildungsinstitut für Systemische Familientherapie & Supervision (ifs Essen); Entwicklung des Potenzial-Trainings, ein präventives Gesundheitscoaching im betrieblichen Kontext für Familie & Beruf; Entwicklung von GROW (Gesundheit – Resilienz – Orientierung – Wachstum), einem nachhaltigen Systemischen Gesundheitscoaching; Fortbildungstätigkeit u. a. zu den Themen Systemisches Gesundheitscoaching, Stressmanagement, gesund Führen; mehrjährige Leitungstätigkeit einer intensiv-pädagogischen vollstationären Einrichtung.