



Frau bleib gesund und grenze Dich ab!

Seminar-Nr.	2022 B240 EK
Datum	07.09.2022
Uhrzeiten	Beginn 09:00 Uhr Ende 17:00 Uhr
Partnerorganisation	dbb beamtenbund und tarifunion berlin
Tagungsstätte	Crowne Plaza Berlin - Potsdamer Platz Adresse: Hallesche Str. 10 10963 Berlin Telefon: 030 8010660
Seminarleitung/Dozentin	Monika Fränznick Gesundheitscoach

Kompetenzorientierte Lernziele

Permanent über eigene Grenzen zu gehen, beeinträchtigt die Gesundheit ebenso wie die Leistungsfähigkeit. Arbeiten und gesund bleiben, braucht also die Fähigkeit, sich auch abgrenzen zu können. Die Teilnehmerinnen machen sich auf Entdeckungsreise, um für ihren persönlichen Alltag zu erkunden:

- Wie sie für sich sorgen können, um die Arbeit zu bewältigen und gesund zu bleiben;
- Wie sie sich hierfür abgrenzen können und auch mal ein „nein“ wagen;
- Wie sie äußere und innere Antreiber bemerken und begegnen können;
- Wie sie zu belastenden Situationen in Distanz gehen können;
- Wie sie mit der Aufmerksamkeit immer wieder zu sich kommen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und persönliche Interessen vertreten können.

Methoden

Das Seminar orientiert sich an den Interessen der Teilnehmerinnen und zielt darauf ab, **alltagstaugliche Maßnahmen** und **Strategien** zu entwickeln. Es bietet eine Mischung von kurzen theoretischen Inputs, Gruppenarbeit, Austausch im Plenum, Selbstreflektionsarbeit und Partnerinnenübungen.

Ergänzt wird dies durch praktische Übungen aus den Bereichen Mentaltraining, Gedankenstopp-Techniken, Stressreduktion und Achtsamkeit.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Mögliche Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 - 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Mittwoch, 7. September 2022

- 09:00 bis 09:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Monika Fränznick
- 09:15 bis 12:30 Uhr **Über eigene Grenzen gehen als Folge von Überlastung, Stress und persönlichen Ansprüchen und die Auswirkung auf die Gesundheit**
- zwischendurch:
Kaffeepause
- Abgrenzung als Teil von Selbstfürsorge und Gesunderhaltung
 - Automatismen des Ja-Sagens und Möglichkeiten der Abgrenzung
- Methoden: Theoretischer Input; Gruppenarbeit; Mentaltraining; Selbstreflektionsübung; Selbstbehauptungstechniken
- Monika Fränznick**
- 12:30 bis 14:00 Uhr **Mittagessen**
- 14:00 bis 16:45 Uhr **Umgang mit inneren und äußeren Antreibern**
- zwischendurch:
Kaffeepause
- Achtsamkeitslenkung: sich wahrnehmen, Gedanken stoppen, zu sich kommen – Voraussetzung einer gesunden Abgrenzung
 - Erarbeitung individuell stimmiger Maßnahmen der Teilnehmerinnen (Integration in den Alltag)
- Methoden: Theoretischer Input; Gruppenarbeit; Achtsamkeitstechniken; Partnerinnenübung; Zielarbeit
- Monika Fränznick**
- 16:45 bis 17:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Monika Fränznick