

Praxisnahes Intensivseminar

„Gesundheit und Resilienz“

Konkrete Alltagsstrategien zur Prävention beruflicher Deformation

Fachkräfte in den Bereichen Soziale Arbeit, Pädagogik und Psychologie haben häufig ein umfängliches Wissen über Ursachen von Burnout und Möglichkeiten der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung. Oft gehen aber gute Ansätze zum besseren Umgang mit persönlichen Belastungen in der Realität des beruflichen Alltags wieder verloren.

Genau hier setzt der Workshop an. Welche Momente und Fähigkeiten kann ich in meinem persönlichen Alltag finden, die meine Widerstandskraft gegenüber beruflicher Deformation erhöhen?

Die Vorsorge gegen Erschöpfung, Burnout oder andere Formen der beruflichen Deformation verlangen nicht nur momentane Erlebnisse des Wohlbefindens, sondern vielmehr die Entwicklung nachhaltiger Strategien.

Es ist immer wieder ein Neuaufbau der beruflichen Motivation sinnvoll und notwendig. Zentral ist daher die Frage, wie ich sinnvolle Veränderungen beibehalten kann. Dabei geht es im Alltag vor allem auch um ein gutes Pausenmanagement und kleine Momente der Erholung.

Aus der Achtsamkeit kennen wir die drei Schritte:

Innehalten – wahrnehmen - und immer wieder daran erinnern was hilfreich ist.

Wir werden gemeinsam wirkungsvolle Elemente von Achtsamkeit in Bewegung, Entspannung, Ablenkung, Stopptechniken und Genuss bewusst machen und in vielen kleinen Übungen erproben.

Diese sind einfach zu erlernen und auch – je nach Arbeitsbereich und Rolle – anwendbar in der Arbeit den Klient*innen der Seminarteilnehmenden.

Nutzen

- Persönliche Gesundheitsfaktoren wahrnehmen und weiterentwickeln
- Bewusstsein für das Potential der persönlichen Resilienz entwickeln
- Konkrete Übungen und Anwendungen für die Stärkung meiner Resilienz
- Konkrete Übungen und Anwendungen für meine Klient*innen
- Umfängliche Materialien für die Arbeit mit Klient*innen

Inhalte

- Was hält uns gesund – was macht uns krank (wie entsteht Resilienz)
- Die vier Säulen der Stressverarbeitung und gesunder Schlaf
- Freundschaft mit dem Körper schließen am Beispiel des Qi Gong
- Die Bedeutung von Kommunikation und hilfreichen Beziehungen
- Achtsam bewegen und entspannen in 15 Sekunden

Methoden

- Kurze Impulsreferate
- Handouts und Cloud mit viel Infomaterial
- Spaß, Kommunikation und Kreativität in Kleingruppen
- Einfache kurze Übungen zu Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit
- Erarbeiten von individuellen Möglichkeiten des Alltagstransfers

Teilnehmende max. 20 Personen

Termin Montag 08. Juni 2026, 14 Uhr – Mittwoch 10. Juni 2026, 13 Uhr

Ort Bildungshaus St. Martin im Kloster Bernried, direkt am Starnberger See

Investition Seminargebühr: € 530,00
Seminarpauschale € 261,00
(Übernachtung Vollpension im Einzelzimmer;
Raumnutzung; Mineralwasser; Kaffee/Tee)
*Lt. Preisliste des Seminarhauses für 2026. Etwaige Preisanpassungen
des Bildungshauses werden sobald wie möglich bekannt gegeben*

Trainer*innen

Claus Derra ist Arzt und Diplompsychologe, Facharzt für Psychiatrie, psychosomatische Medizin und Psychotherapie. Schwerpunkte: Entspannungsverfahren, Hypnose, Qi Gong, Gruppentherapie, Schmerztherapie, Sozialmedizin. In eigener Praxis in Berlin.

Corinna Schilling ist Fachärztin für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie und Palliativmedizin. Schwerpunkte: Schmerztherapie, Akupunktur, Qi Gong, manuelle Therapie und Hypnotherapie in Berlin.

Literatur C. Derra, M. Harrer: Achtsam bewegen und entspannen. Klett-Cotta 2025

C. Derra, C. Schilling: Achtsamkeit und Schmerz. Klett-Cotta 2017

C. Derra: Achtsamkeit - Die Rosinenmethode. TRIAS 2009.

Anmeldung info@juergenlaenge.de;

Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt

Reservierungen sind auf Anfrage möglich