



Ursprung und Umgang mit Stress- Personzentrierte Gesprächsführung, um dem Stress etwas entgegen zu setzen“ - Teil 3

Seminar-Nr.	2024 B097 CS
Termin	27.09.2024 bis 28.09.2024
Uhrzeiten	Beginn 10:00 Uhr Ende 16:00 Uhr
Partnerorganisation	Philologen-Verband Nordrhein-Westfalen
Tagungsstätte	Collegium Leoninum Noeggerathstr. 34 53111 Bonn Telefon: 0228 62980
Seminarleitung	Jutta Bohmann Vorsitzende des Referats Frauen, Familie & Gleichstellung im PhV NRW Vorsitzende des Bezirks Bonn/Rhein-Sieg im PhV NRW Mitglied des Bezirkspersonalrats Köln für Lehrkräfte am Gymn. und WBK Mitglied im Hauptpersonalrat für Lehrkräfte am Gymn. und WBK beim MSB NRW
Dozentinnen	Anne Bonn Kommunikationstrainerin Personzentriertes Coaching und Beratung (GwG) in eigener Praxis Ausbilderin für Personzentrierte Gesprächsführung und Beratung (GwG) am AIP Moderatorin für Kinder- und Jugendpartizipation ZRM® im Einzelsetting und in Gruppen Jutta Bohmann Vorsitzende des Referats Frauen, Familie & Gleichstellung im PhV NRW Vorsitzende des Bezirks Bonn/Rhein-Sieg im PhV NRW Mitglied des Bezirkspersonalrats Köln für Lehrkräfte am Gymn. und WBK Mitglied im Hauptpersonalrat für Lehrkräfte am Gymn. und WBK beim MSB NRW

Kompetenzorientierte Lernziele

Aufbauend auf die in den vorausgegangenen Seminaren begonnene Arbeit, machen wir uns weiter auf die Suche, was uns im Alltag den meisten Stress verursacht und wie unser Umgang damit ist. Denn natürlich wissen wir alle, was hilft: Sport, gesundes Essen, Verzicht auf Kaffee und Zucker.

Und auch **Psychohygiene** ist ein wesentlicher Faktor für psychisches Wohlbefinden. Dazu gehören das Ansprechen und die Klärung von Konflikten, eine Veränderung der eigenen Sicht auf unser Leben und vieles mehr. Gleichzeitig ist es ein Training im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen. Wir lernen, dass wir unseren Emotionen nicht hilflos ausgeliefert sind, sondern dass wir sie auch gezielt regulieren können. Denn je mehr wir uns als selbstwirksam erleben und unser Leben in der eigenen Hand haben, desto mehr steigt die psychische Zufriedenheit. Dadurch wachsen wir innerlich und entwickeln ein stabileres Selbstbild, das auch standhält, wenn die Chefin, der Ehepartner oder die Kollegen schlechte Laune haben.

In diesem Seminar soll es einerseits um die Fähigkeit der **inneren Abgrenzung** gehen und andererseits um bewusstes Bitten. Denn das fällt vielen Menschen enorm schwer. Gleichzeitig erweitert es unsere **Handlungsspielräume**. Unsere Beziehungen gewinnen an Qualität und werden als weniger stressig erlebt. Denn wer innerlich gut abgegrenzt ist, fühlt sich weniger verantwortlich für andere, er kann die Verantwortung beim anderen belassen und ist dadurch weniger gestresst. Er kann souverän die Situation meistern und zugewandt bleiben, auch wenn ihm das Verhalten des anderen nicht gefällt. Der andere wiederum fühlt sich weniger bevormundet und erlebt echte Hilfe, er weiß woran er ist und das gibt ihm Sicherheit. Die Situation wird somit von beiden als entspannter und zugewandter erlebt.

In dieser Fortführung nun wollen wir schauen, wie menschliche **Kommunikationskreisläufe** dazu beitragen, den Stresslevel größer oder eben kleiner werden zu lassen und was wir für den eigenen festen Stand tun können. Wir lernen die Bedürfnisse beider Gesprächspartner wahrzunehmen und dennoch - wenn nötig - empathisch nein zu sagen. Wir lernen uns selbst achtsam zu begegnen und ernst zu nehmen.

Auch wenn es sich um eine Fortführung handelt, ist es nicht erforderlich, die ersten Seminarteile mitgemacht zu haben, auch „Neue“ sind herzlich willkommen.

Ziele der Fortbildung:

Die Teilnehmenden:

- reflektieren sich selbst wohl gesonnen eigenes Verhalten und erlernen neue Methoden sich selbst zu regulieren.
- lernen komplexe psychische Zusammenhänge durch leichtverständliche theoretische Inputs kennen.
- Lernen mit Spaß und Freude und gleichzeitig mit großer Ernsthaftigkeit eine innere Haltung, die ihnen hilft abzuschalten und für die nötige Entspannung zu sorgen.
- üben die eigenen Bedürfnisse zu formulieren und um Veränderungen zu bitten.
- reflektieren ihre persönlichen Gründe für ihre derzeitige Haltung in Bezug auf Arbeit und Freizeit (nach dem Credo: was habe ich davon, immer wieder das Protokoll zu schreiben, auch wenn es mir eigentlich zu viel ist. Was daran ist psycho-LOGISCH?
- Dabei nutzen wir den Raum, um auftretende Schwierigkeiten mit professioneller Hilfe anzusprechen und zu bearbeiten.

Hinweis

Die Seminarinhalte orientieren sich an den oben angehenden Beispielen und können je nach Gruppenzusammensetzung variieren.

Methoden

Grundpfeiler unserer Arbeit ist die von Carl Rogers entwickelte Personzentrierte Gesprächsführung und charakterisiert damit die innere Haltung unserer Seminare. Daneben nutzen wir das Wissen von ZRMâ (Maja Storch und Frank Krause), die Arbeit mit dem inneren Kind (Stefanie Stahl), des Focussings nach Gendlin sowie die Arbeit mit inneren Bildern als theoretischen Hintergrund.

Durch praktische Übungen und verständliche Theorieinputs, erhalten die Teilnehmer*innen Einblicke in die Personzentrierte Haltung sowie den Ressourcenorientierten Ansatz. Dabei werden auch psychologisches Hintergrundwissen und Erkenntnisse aus der Hirnforschung vermittelt. Methodisch arbeiten wir sowohl in der Großgruppe als auch in Kleingruppen. Damit immer der Bezug zum eigenen Tun gewahrt wird, bringen die Teilnehmer*innen eigene Beispiele mit ein und können sie im Rahmen einer Supervision unter professioneller Anleitung vertieft bearbeiten.

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.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

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

Inhalte

Freitag, 27. September 2024

- 10:00 bis 10:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Jutta Bohmann
- 10:15 bis 12:30 Uhr **Psychohygiene ist ein wesentlicher Faktor für psychisches Wohlbefinden**
- das Ansprechen und die Klärung von Konflikten,
 - eine Veränderung der eigenen Sicht auf unser Leben und vieles mehr
- Anne Bonn**
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagessen**
- 13:30 bis 17:00 Uhr **Training im Umgang mit den eigenen Bedürfnissen**
- Wie können wir unsere Emotionen gezielt regulieren?
- Ab 19:00 Uhr **Abendessen**

Samstag, 28. September 2024

- 09:00 bis 12:30 Uhr **Fähigkeit der inneren Abgrenzung gehen und bewusstes Bitten**
- Welche Handlungsspielräume öffnet es für mich?
- Durch menschliche Kommunikationskreisläufe Stresslevel größer oder eben kleiner werden zu lassen**
- Anne Bonn**
- 12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagessen**
- 13:30 bis 15:45 Uhr **Aktuelle Mitteilungen aus dem Hauptpersonalrat und dem Bezirkspersonalrat für Lehrkräfte an Gymnasien und WBK des Landes NRW sowie**
Informationen und Austausch zu verbandspolitischen Themen
Jutta Bohmann

15:45 bis 16:00 Uhr **Abschlussgespräch und Verabschiedung**
Auswertung des Seminars (Online-Evaluation)
Jutta Bohmann