

# Grundlagen der Selbstfürsorge

zur Stressbewältigung, Burn-out-Prophylaxe und zum Schutz vor Sekundärtraumatisierung

Hohe Arbeitsbelastung unter Zeitdruck, intensive Betreuungsfälle und traumatisierte Klienten – das ist der Alltag im sozialen Arbeitsfeld. Fehlt die Möglichkeit sich gegen die Anforderungen von außen und innen abzugrenzen und in der Freizeit einen sinnvollen Ausgleich zu schaffen, sind Stresserkrankungen, Burn-out und Sekundärtraumatisierung die Folge.

Im ersten Block des Seminars werden Grundlagen der Selbstfürsorge erarbeitet, die es ermöglichen, seinen (Arbeits-)Alltag so auszurichten, dass Kraftreserven erhalten bleiben und immer wieder neue Energien getankt werden können. Dabei wechseln sich theoretische Inputs mit Selbsterfahrungseinheiten und Entspannungsübungen ab.

Oft ist theoretisches Wissen, wie Stress verringert werden kann, vorhanden, häufig scheitert jedoch die praktischen Umsetzung. Diese wird im Seminar mit „Hausaufgaben“ aktiv unterstützt.

Ziel des zweiten Seminarblocks ist es deshalb, die Schwierigkeiten bei der Umsetzung des Gelernten zu reflektieren sowie die Inhalte zu vertiefen und weitere Entspannungsübungen kennen zulernen.

**Bitte Decke, Matte oder ähnliche Unterlage mitbringen.**

## Inhalte:

- Stress und Stresserkrankungen
- systematisierte Entspannungsverfahren
- kognitive Stressbewältigung
- Arbeit mit Imaginationen
- Achtsamkeit
- das Burn-out-Syndrom
- Work-Life-Balance
- Sekundärtraumatisierung
- Psychohygiene

## Zielgruppe:

Fachkräfte aus psycho-sozialen Arbeitsfeldern, die ihren Alltag stress- und belastungsärmer gestalten wollen.

## Fortbildungsleitung:

### Stephanie Ackermann

Dipl.-Pädagogin  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT)  
zertifizierte Kinderschutzfachkraft  
Entspannungstherapeutin  
leitende Mitarbeiterin der Fachberatungsstelle bei sex. Missbrauch  
langjährige Erfahrung in der Beratung von Bezugspersonen traumatisierter Kinder  
freiberufliche Dozentin

### Monika Harsch

Dipl.-Sozialpädagogin (FH)  
Fachberaterin für Psychotraumatologie (DIPT)  
Traumatherapie  
Transaktionsanalyse  
leitende Mitarbeiterin der Fachberatungsstelle bei sex. Missbrauch  
langjährige Erfahrung in der Arbeit mit schwer traumatisierten Frauen  
freiberufliche Dozentin

## Höchsteilnehmerzahl: 12

**Kosten:** 210 € je Fortbildungsblock

**Termine:** unter [www.piffigunde-hn.de/aktuelles/termine](http://www.piffigunde-hn.de/aktuelles/termine)

jeweils 9.30 – 17.30 Uhr

**Der erste Block kann auch ohne den 2. gebucht werden, da dieser vor allem der Vertiefung und Reflektion dient.**

Veranstaltungsort:

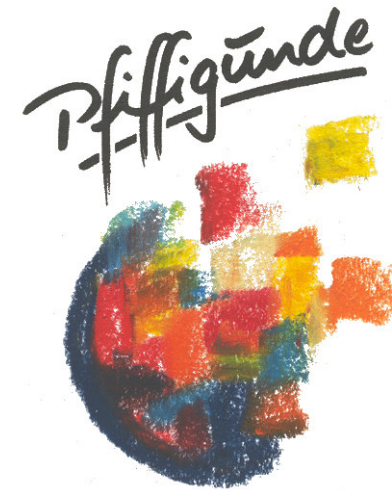
## **Fachberatungsstelle des Vereins Pfiffigunde e.V.**

Dammstraße 15, 74076 Heilbronn  
Telefon 07131/166 178  
eMail [info@pfiffigunde-hn.de](mailto:info@pfiffigunde-hn.de)  
Web [www.pfiffigunde-hn.de](http://www.pfiffigunde-hn.de)



- **Ankunft mit dem Zug**  
Hauptbahnhof Heilbronn nach links in Richtung Innenstadt (Bahnhofstraße), über die Neckarbrücke, dann links (Untere Neckarstraße), über die Mannheimer Straße in die Schaeuffelenstraße, erste rechts in die Dammstraße
- **Ankunft aus Richtung Stuttgart (A 81)**  
Autobahnausfahrt Heilbronn / Untergruppenbach, Richtung Heilbronn immer geradeaus. In Heilbronn lange geradeaus bis zur Kreuzung Oststraße / Weinsberger Straße, an dieser Ampel links (B 39), 3. Ampel rechts in die Schaeuffelenstraße, erste rechts in die Dammstraße
- **Autobahn aus Richtung Mannheim / Nürnberg (A 6)**  
Autobahnausfahrt Neckarsulm, immer geradeaus (Neckarsulmer Straße), nach der Eisenbahnbrücke rechts in die Schaeuffelenstraße, dann zweite links in die Dammstraße – schon vorher Parkplatz suchen!

## **Grundlagen der Selbstfürsorge**



**Fachberatungsstelle bei sexuellem Missbrauch  
und sexualisierter Gewalt des Vereins Pfiffigunde e.V.**