

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTFÜRSORGE

LERNZIELE UND ZIELE DER AKTIVITÄT:

Ziel Nr. 1

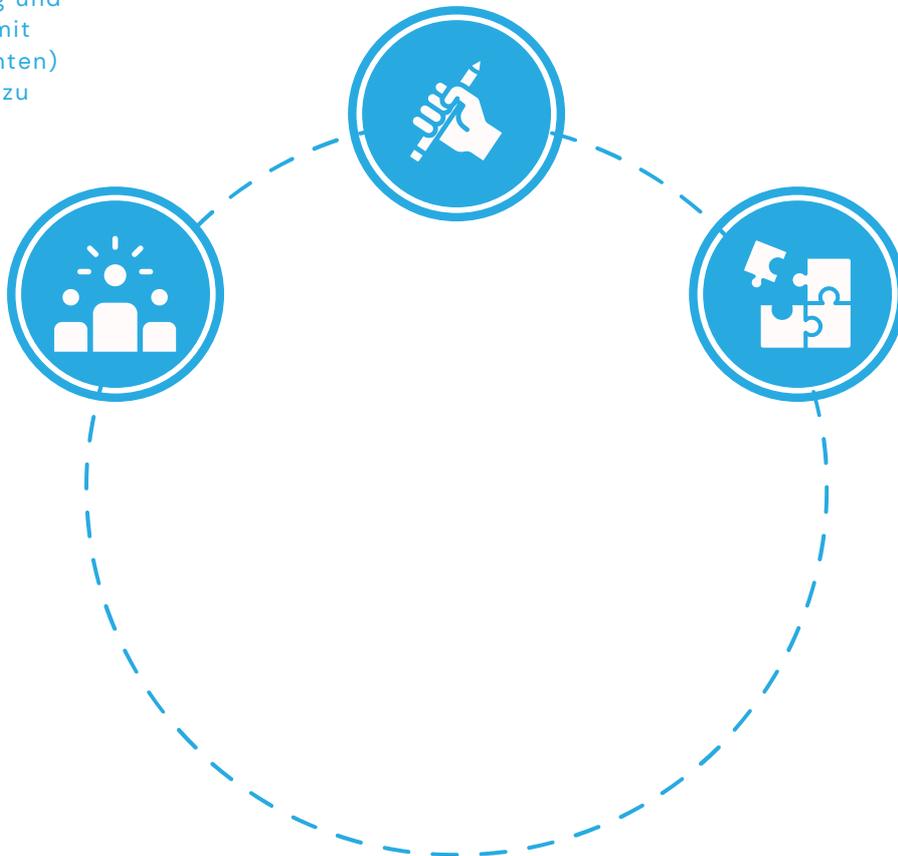
Machen Sie sich bewusst, dass Selbstfürsorge eine wesentliche Praxis für das Personal der Erwachsenenbildung und Coaches ist, um mit anderen (ihren Klienten) in Kontakt treten zu können.

Ziel Nr. 2

Selbstfürsorge als Schlüssel zur Stressbewältigung kennenlernen

Ziel Nr. 3

Erlernen einfacher Werkzeuge zur Förderung der Selbstfürsorge



MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTFÜRSORGE

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Aktivitätsbeschreibung



Zielgruppe - Personal der Erwachsenenbildung, Genusscoaches
Zeit - 2 Stunden

1. Trainingsleitfaden für Trainer:innen zur Einführung in das Thema
2. Folien zu einer kurzen Einführung in die Selbstfürsorge und ihre Bedeutung in Beratung und Coaching
3. Gestalten Sie einen angenehmen Raum mit ausreichend Bewegungsfreiheit und einer guten Gesprächsatmosphäre
4. Jeder Teilnehmende führt eine einfache Übung durch, um sich auf seine Möglichkeiten zur Selbstfürsorge zu konzentrieren und die Erfahrungen mit der Gruppe zu reflektieren.

Materialien



FÜR DIESE AKTIVITÄT VERWENDETE METHODIK



Eine kurze
Einführung in
das Thema
Selbsterkenntnis



Bewusstseins-
übung



Selbstreflexion
und
Selbstlernen



Bewertung

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTFÜRSORGE

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG

Der Coach stellt die Struktur der Schulungssitzung sowie die Ziele und erwarteten Ergebnisse vor.

1. Einleitung

Die Kursleitung begrüßt alle Teilnehmenden freundlich und erläutert die Prinzipien der Gesprächsgruppe. Es werden die Gründe vorgestellt, warum Selbstfürsorge für Berater:innen und Coaches so wichtig ist:

1. Burnout und Empathieverlust vorbeugen: Die emotionalen Herausforderungen Ihrer Klient:innen können zu Burnout und Empathieverlust führen. Selbstfürsorge hilft, diesen Problemen vorzubeugen, indem sie es Fachkräften ermöglicht, neue Kraft zu tanken und ihr emotionales Wohlbefinden zu bewahren.

2. Aufrechterhaltung der beruflichen Effektivität: Effektive Beratung und Coaching erfordern Fokus, Konzentration und fundierte Entscheidungen. Selbstfürsorge hilft Ihnen, geistig und körperlich gesund zu bleiben.

3. Gesundes Verhalten vorleben: Berater:innen und Coaches, die Selbstfürsorge praktizieren, geben ihren Klient:innen ein positives Beispiel. Indem sie die Bedeutung von Selbstfürsorge aufzeigen, ermutigen sie ihre Klient:innen, ihr eigenes Wohlbefinden in den Vordergrund zu stellen.

4. Stärkung der emotionalen Belastbarkeit: Selbstfürsorge stärkt die emotionale Belastbarkeit und ermöglicht es Beratern:innen und Coaches, die emotionalen Anforderungen ihrer Arbeit besser zu bewältigen und in herausfordernden Situationen ausgeglichen zu bleiben. Richtige Selbstfürsorge trägt auch dazu bei, Aufmerksamkeit, gesundes Urteilsvermögen und angemessene Grenzen zu bewahren und so ethisches und verantwortungsvolles Handeln zu gewährleisten.

Selbstfürsorge ist für Berater:innen und Coaches unerlässlich, um ihre Gesundheit, ihre Effektivität und ihre Fähigkeit zur qualitativ hochwertigen Betreuung zu erhalten. Sie kommt sowohl dem Personal der Erwachsenenbildung als auch seinen Klienten:innen zugute und gewährleistet eine ausgewogene und ethische Praxis.

2. Erste Schritte

Praktische Erfahrung beim Kennenlernen Ihrer individuellen Wege zur Selbstfürsorge anhand von zwei Übungen:

Das vierblättrige Kleeblatt: Nutzen Sie die Vorlage auf der nächsten Seite zum Ausfüllen durch die Teilnehmenden:

- Eine kurze „Sicherer Raum-Visualisierung“: „Schließen Sie die Augen und atmen Sie langsam und tief ein. Stellen Sie sich einen friedlichen Ort vor, an dem Sie sich vollkommen sicher und ruhig fühlen, zum Beispiel einen ruhigen Strand oder ein gemütliches Zimmer. Visualisieren Sie jedes Detail dieses Raums – seine Farben, Geräusche und Empfindungen – und lassen Sie sich ganz in den Komfort und die Ruhe eintauchen, die er bietet. Lassen Sie beim Atmen jegliche Anspannung und Stress abfallen, denn Sie können in Gedanken jederzeit in diesen sicheren Raum zurückkehren, wenn Sie Ruhe und Geborgenheit brauchen.“

3. Gruppendiskussion

Die Gruppe reflektiert ihre Erfahrungen während der Übungen und wie diese in die Praxis umgesetzt werden können.

5. Sitzung beenden

Unter Berücksichtigung der Zeit leitet der Gruppenleitung das Ende der Runde ein.

MODUL 1: VERHALTEN UND LERNEN

SELBSTFÜRSORGE

AKTIVITÄTSBESCHREIBUNG UND MATERIALIEN

Wo, mit wem, bei welcher Aktivität tankst Du neue Kraft? Was sind deine Kraftquellen? Fülle die Blätter des Kleeblatts mit deinen Kraft- und Erholungsquellen!

