

25. Bundestagung Familienpflege 22. – 24. September 2010

Protokoll von A. Kohlbecher, LWL Wohnverbund Lippstadt

Workshop 4

Referent: Martin Neumann

Zeit und Ort: 23. Oktober 2010, 16:00 Uhr – ca. 18:00 Uhr

DG des Speichers 6 in Münster

Anwesend: 16 Teilnehmer

Thema: Innehalten als Chance

Ressourcenorientiertes Arbeiten, Stressbewältigung, Spielräume. Wer effektiv arbeiten möchte (oder muss),

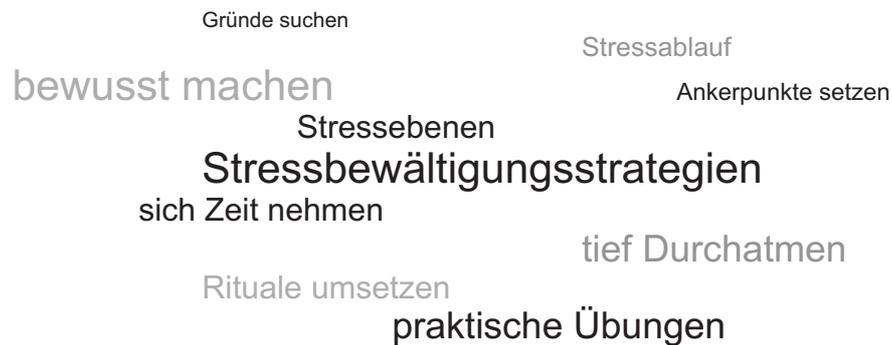
sollte langsamer/bedächtiger werden, um seine Kräfte und Zeit sinnvoll einzuteilen.

Innehalten kann dazu beitragen,

Spielräume wahrzunehmen und einem Gefühl des Ausgebranntseins vorzubeugen.

Diese Arbeitsgruppe gibt Impulse, Stresssituationen zu erkennen, zu unterbrechen und sinnvoll für sich und die Arbeitssituation nutzbar zu machen.

Inhalte des Workshops (Begriffswolke):



Fazit:

Der erste Schritt zur Entlastung ist, sich die Überlastung einzugestehen.

Auf Warnsignale des Körpers achten.

Nein sagen zu Multitasking, Ja zur Entschleunigung.

Persönliche Strategien entwickeln.

Anlagen:

Zum Thema Zeitmanagement

Infomaterial zum Thema Stress, aus dem Arbeitsheft "Der Stress" entnommen, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse

- Stressablauf
- Stressoren
- Stressreaktionen
- Stressbewältigung

Praktische Hilfen zur Erkennung der Stressoren

Beschreibung Praktischer Übungen aus dem Yoga und Qi Gong

Leseprobe „Eine Minute für mich“ von Spencer Johnson vom rororo Verlag

Gedicht „Mein Körper“ von Robert Gernhardt

„Mantra“