

Workshop für MitarbeiterInnen (halbtags) „Sinn als Präventionsfaktor“ (Salutogenese im Arbeitsalltag)

Ziele:

- Verstehen der Bedeutung von Sinn und Perspektive im (neurologischen) Stress-Kreislauf
- Werkzeuge zur Selbststärkung und Selbstschutz erlernen

Inhalte

- Bedeutung von Sinn und Perspektive im (neurologischen) Stress-Kreislauf
- Faktoren für sinnerfülltes Arbeiten und gesundes Arbeiten (Salutogenese)
- Übungen zu Sinn-Gestaltung und Entlastung
 - Sinn-Orientierung: den Nutzen des täglichen Tuns sehen
 - Gestaltung von Arbeitsbeziehungen
 - Energiemanagement
 - „Perspektive heilt“
- Sinn versus Irr-Sinn
Abgrenzung von Selbstausbeutung

Organisation des Workshops

Dauer	4 Stunden
TeilnehmerInnen	8-12 MitarbeiterInnen
TrainerIn:	1 ArbeitspsychologIN von Health Consult