



NEW FUTURE

BESSERES PSYCHISCHES WOHLBEFINDEN FÜR FLÜCHTLINGE
IN IHRER NEUEN ZUKUNFT
2023-I-DE02-KA220-VET-000 | 57237

SCHULUNGSPAKET FÜR FACHKRÄFTE MODUL 8



Co-funded by
the European Union

Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für diese verantwortlich gemacht werden.

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Lernziele:

- Strategien zur Selbstfürsorge entwickeln
- Förderung der Selbstfürsorge
- Vorbeugung von Burnout und Ermüdung des Mitgefühls
- Verbesserung des psychischen Wohlbefindens von Fachkräften

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Themen des Moduls:

- Bedeutung der Selbstfürsorge zur **Vermeidung von Burn-out**
- Strategien zur **Erhaltung des Wohlbefindens** (für Einzelpersonen und für Arbeitsgruppen)
- Praktiken der Selbstfürsorge **in die tägliche Arbeitsroutine** integrieren
- Selbsthilfestrategien und Interventionen von Fachleuten **innerhalb der Arbeitsgemeinschaft**
- Kunsttherapeutische Techniken zur **Unterstützung der Selbstfürsorge** von Fachkräften

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Wichtige Inhalte:

- **Burnout verstehen:** Anzeichen und Symptome von Burnout bei Fachkräften, die mit Flüchtlingen arbeiten, und wie man sie erkennt
- **Tägliche Rituale zur Selbstfürsorge:** Einführung von täglichen Routinen, die Achtsamkeit, Bewegung und gesunde Ernährung zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens einschließen
- **Emotionale Widerstandsfähigkeit:** Reflexionspraktiken und Stressbewältigungstechniken zur Erweiterung des Toleranzfensters
- **Work-Life-Balance:** Techniken zur Festlegung von Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, um eine Überlastung zu vermeiden

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Wichtige Inhalte:

- **Grundlagen der Kunsttherapie:** Einführung in grundlegende kunsttherapeutische Aktivitäten, die selbst durchgeführt werden können, um Stress abzubauen und Gefühle nonverbal auszudrücken
- **Kulturelle Kompetenz:** Wie wirkt sich kulturelle Kompetenz auf die Selbstfürsorge und die berufliche Interaktion aus?
- **Peer-Support-Systeme:** Wie können Peer-Support-Systeme am Arbeitsplatz geschaffen und genutzt werden, um Erfahrungen und Bewältigungsstrategien auszutauschen?
- **Professionelle Hilfe:** wie wichtig es ist, bei Bedarf professionelle Beratungsdienste in Anspruch zu nehmen und wie man sie erreicht

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Merkmale des Berufs Ausbilder_in

- **Herausforderungen des Berufs als Trainer_in und seine Vereinbarkeit mit der Selbstfürsorge** (berufliche Identität, Empathie, Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, Unterstützung)
- **Bedeutung der Selbstfürsorge bei der Vorbeugung von Burn-out:** (Risiko, Mitgefühl bei Ermüdung, Selbstfürsorge als Prävention)

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Burn-out

- **Die Rolle der Empathie** (Spiegelneuronen)
- **Faktoren, die sich auf Burn-out auswirken:** Stress und Anforderungen am Arbeitsplatz, fehlende Ressourcen und Unterstützung, Ermüdung durch Mitgefühl und emotionale Erschöpfung, Herausforderungen im Bereich der kulturellen Kompetenz, Rolle von Mehrdeutigkeit und Rollenkonflikten, persönliche Faktoren und Bewältigungsstile
- **Anzeichen und Symptome von Burn-out:**
 - Körperliche und emotionale Erschöpfung
 - Kognitive und verhaltensbezogene Veränderungen
 - Interessenverlust und Losgelöstheit

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Stadien des Burn-out



Legende:

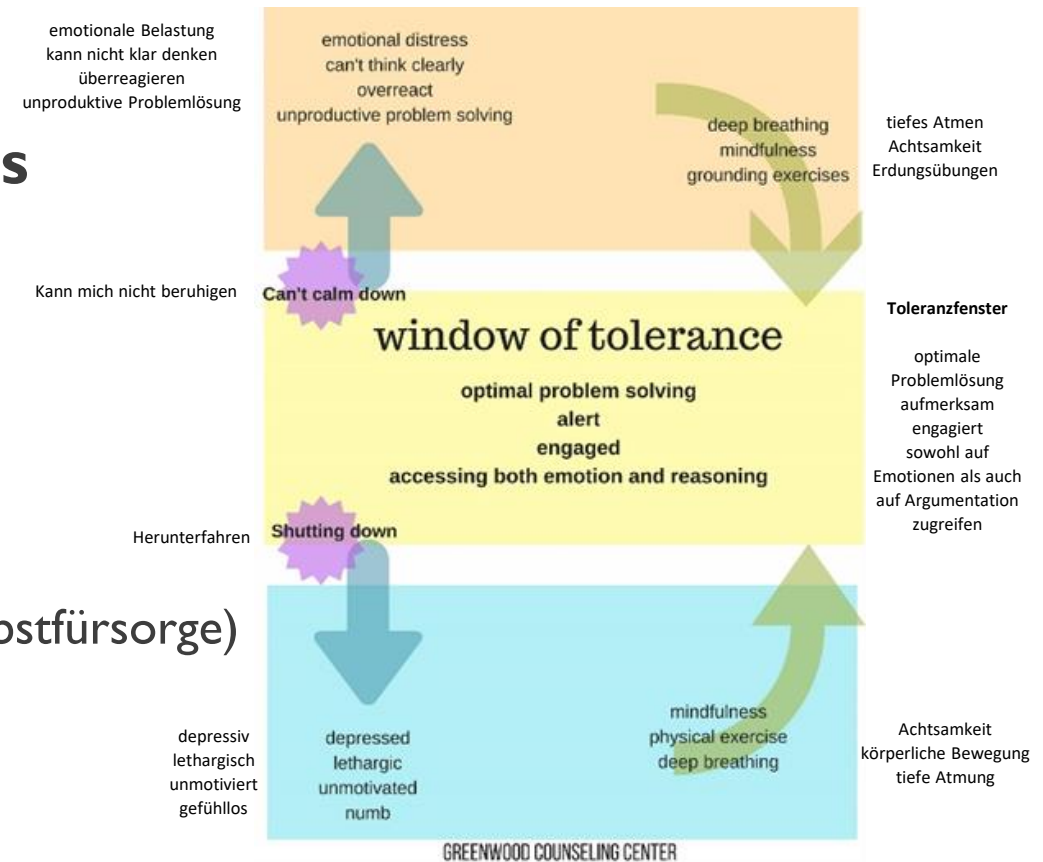
- Burnout syndrome - Burnout-Syndrom
- Compulsion to prove oneself - Beweiszwang
- Working harder – Härter Arbeiten
- Neglecting own needs - Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
- Displacement of conflicts - Verlagerung von Konflikten
- Revision of values - Revision von Werten
- Denial of emerging problems - Verleugnung aufkommender Probleme
- Withdrawal - Rückzug
- Behavioural changes . Verhaltensänderungen
- Depersonalisation - Depersonalisierung
- Inner emptiness - Innere Leere
- Depression - Depression

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Selbstfürsorge als präventive Maßnahme

Strategien zur Erhaltung des Wohlbefindens

- Fenster der Toleranz
- Aspekte individueller Wohlfühlstrategien
 - Stresslevel überwachen
 - Zurück zu den Grundlagen (Praktiken der Selbstfürsorge)
 - Grenzen setzen
 - Aufsicht und Unterstützung suchen
 - Berücksichtigen Sie kultursensible Praktiken der Selbstfürsorge



MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Aspekte der Strategien für das Wohlbefinden von Gruppen

- Schaffung eines förderlichen Arbeitsumfelds
- Förderung der gegenseitigen Unterstützung und Zusammenarbeit
- Bewältigung der Überarbeitung und der Notwendigkeit des Gleichgewichts

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Interventionen zur Unterstützung der Selbstfürsorge von Fachkräften innerhalb der Arbeitsgemeinschaft

- **Schaffung einer Kultur des Wohlbefindens innerhalb des Teams**
- **Schaffung und Nutzung eines förderlichen Umfelds für das Wohlbefinden**
- **Dialog zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden**

MODUL 8 - SELBSTFÜRSORGE FÜR FACHKRÄFTE

Aktivitäten

- Persönlich-berufliche Motivation - mit Vision Board
- Persönliche Stressoren identifizieren: Collage-Aktivität
- Persönliche Selbstfürsorge und Wellness-Planung
- Einen Plan für das Wohlbefinden erstellen



DANKE!