



Nimm´s nicht persönlich

Werkzeuge für die Affektregulation für Mitarbeitende in Flüchtlings-(Sozial-) Projekten

Seminarbeschreibung:

Nach Österreich strömt eine große Zahl an Hilfesuchenden, aus den unterschiedlichsten Ländern, mit den verschiedensten Geschichten und traumatischen Erlebnissen. Dies aufnehmend hat sich bei uns eine Vielzahl an Initiativen und Projekten entwickelt, im Rahmen deren sich viele von uns engagieren, hauptberuflich, nebenberuflich und vor allem auch ehrenamtlich.

Diese Helfer und Helferinnen stehen dem Erlebten der Flüchtlinge und ihrer Fremdheit mit mehr oder weniger Rüstzeug gegenüber. Wie geht man mit traumatischen Erlebnissen und dem daraus resultierenden, mitunter auch unangemessenem, fordernden Verhalten, der Betroffenen um?

Die Projekt-Mitarbeitenden erleben in für sie belastenden Situationen einen enormen Stress. Hält dieser Stress langfristig an, sind diese Personen unter Umständen Burnout gefährdet. Oft kann man an der stressauslösenden Situation selbst nichts verändern. Wo man jedoch immer ansetzen kann, sind die verschiedenen Ressourcen auf die man zugreifen kann. Viele davon sind uns nicht einmal bewusst.

Die Teilnehmenden erfahren den Nutzen von Emotionen und daraus ableitend, wie man die unerwünschten Affekt-Auslöser in sich neutralisiert und eine Situation schonend und deeskalierend bewältigen kann. Sie reflektieren ihre innere Haltung und lernen, mithilfe einer selbstschonenden Bewertung der Situation, Druck heraus zu nehmen. Sie lernen außerdem Techniken, wie sie ihre eigenen Affekte besser regulieren können und sich mithilfe von Selbstschutztechniken vor stressverursachenden Gefühlen schützen können.

In den 2 Tagen finden die Engagierten außerdem einen Rahmen, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und aus diesem Austausch heraus neue Erkenntnisse aber auch neue Motivation und Kraft zu schöpfen.

Inhalte:

- Entstehung, Wirkung und Nutzen von Emotionen
- Ärgermodell
- Selbstschutztechniken zur Verkürzung der Refraktärzeit
- ABC-Methode des selbstschonenden Zuhörens
- Resilienzmodell
- Stressmodell nach Lazarus
- Opfer-Gestalter-Modell
- Win-Win-Methode
- 4-Ohren Modell
- Harvard Verhandlungsmodell und andere Gesprächsstrategien
- Wenn-Dann-Pläne (Gollwitzer)
- Kollegiale Fallberatung
- Praxisraum für Vernetzung und Austausch

Methoden:

Die Methoden umfassen Kurzimpulse, Selbsterfahrungslernen durch gezielte Übungen, Demonstrationen, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit Bildern, Gesprächs-Simulationen, Reflexion und Diskussion

Seminarleiterin: **Mag. Ulrike Gmachi-Fischer**

Nach ihrem Studium der Kommunikationswissenschaften in Salzburg und New York war Ulrike Gmachi-Fischer in verschiedenen Branchen im Bereich Kundenkommunikation tätig. Seit 2017 ist sie selbständige Kommunikations-beraterin, Trainerin und Coach. Als zertifizierte ZRM®-Trainerin unterstützt sie Menschen dabei, ihre Ziele nachhaltig zu erreichen. Der Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Burnout Prävention und dem Aufbau von Resilienz. Dabei greift sie auf zahlreiche Ausbildungen in den Bereichen Neurobiologie, Psychologie und Lernen zurück.

Termin: **28. und 29. Mai 2018** jeweils 9 bis 17 Uhr

Ort: AMD Seminarzentrum „Training“, 5020 Salzburg, Elisabethstraße 2/1.Stock

Teilnahmegebühr: EUR 100,--

Anmeldung erfolgt über die FGÖ-Weiterbildungsdatenbank (<http://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>).

Sie eröffnen, sofern nicht schon vorhanden, in der Datenbank ein FGÖ-Benutzer/innenkonto und können sich dann über alle FGÖ-Angebote informieren und online anmelden.

Sobald Ihre Anmeldung online bestätigt wurde, ist für Sie fix ein Platz reserviert, die Teilnahmegebühr wird Ihnen seitens des FGÖ in Rechnung gestellt.

Zu Ihrer Unterstützung:

Hilfe bei der Anmeldung Frau Barbara Eichberger-Mettler 0662/88 75 88-22, mettler@amd-sbg.at

Für Fragen und Anregungen der Koordinator Dr. Thomas Diller (office@thomasdiller.com)