

## Bei uns

steht ein Seminarraum für bis zu 12 Personen zur Verfügung, sowie ein weiterer Raum für Einzelgespräche. Hier sind Veranstaltungen ab 8 Teilnehmern wirtschaftlich. Im Preis enthalten sind Pausengetränke sowie eine ausführliche Teilnehmerunterlage als Ordner.



Gruppenraum



Einzelgespräch



Empfang

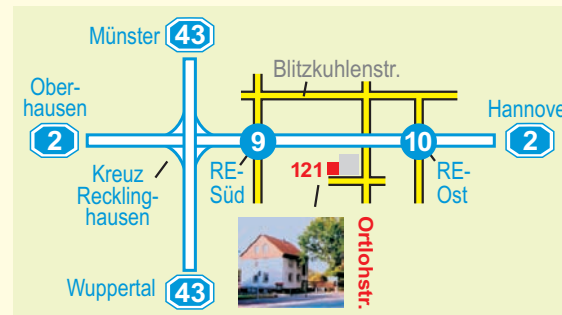
## Bei Ihnen

kann die Veranstaltung „inhouse“ stattfinden mit 1 bis 24 Teilnehmern. Im Preis inbegriffen ist die Zusendung einer Kopiervorlage für die begleitende Teilnehmerunterlage. Für alles weitere (Raum, Ausstattung, Getränke) sind Sie dann als Gastgeber zuständig.



## Godehard Pötter

Heilpraktiker für Psychotherapie  
 Coach & Trainer für Kommunikation  
 45663 Recklinghausen • Ortlohstr. 121



Telefon : 02361 / 98 87 - 0  
[info@poetter-kommunikation.de](mailto:info@poetter-kommunikation.de)  
[www.poetter-kommunikation.de](http://www.poetter-kommunikation.de)

# Psychosoziale Resilienz am Arbeitsplatz



Seelische Belastungen  
 in Ressourcen wandeln



## Die Ressource

Menschen brauchen normalerweise nicht „motiviert“ werden zu guter Arbeit und engagierter Leistungsbereitschaft. Denn etwas Sinnvolles zu tun und mit anderen harmonisch zum Leben beizutragen ist in jedem Menschen als Bedürfnis angelegt. Diesen Antrieb kann man als „Inspiration“ bezeichnen, weil er aus sich selbst heraus erfolgt mit Freude und Befriedigung.

## Die Belastung

Wenn Arbeit keine Freude macht und als Belastung empfunden wird, sind Störungen aufgetreten. „Trainings“ in positiven Denkweisen oder motivationale Anreize können die Störungen nicht beseitigen, sondern nur kaschieren und aufschieben. Diese suchen sich dann eben an anderer Stelle ihr Ventil.

## Die Umwandlung

Von Natur aus sind Menschen ausgestattet mit allen „innerlichen Reparaturplänen“, die sie für die Umwandlung von Belastungen in Ressourcen benötigen. Je virtuoser sie diese finden und einsetzen, um so widerstandsfähiger werden sie auch gegenüber allerlei zukünftigen Belastungen (Resilienz).

## Die Aufgabe

Symptome transportieren eine wichtige Botschaft, sie sind also nicht die „Krankheit“ an sich, sondern wichtige Alarmsignale. Burnout, Reizbarkeit, Krankheitsstände im Team oder Reibungsverluste in der Teamkommunikation gilt es daher auf ihre wichtige Botschaft zu analysieren, bevor „Maßnahmen“ ergriffen werden, die das Übel statt zu beseitigen nur verlagern und gegebenenfalls verschlimmern.

## Die Herausforderung

Psychische und seelische Vorgänge finden in einem selber statt - die äußerlichen Faktoren sind nur deren Auslöser. Das birgt Problem und Lösungschance zugleich:

**Problem** ist, dass psychische Aspekte bei uns noch immer als persönliche „Schwäche“ angesehen werden und gerade im Arbeitsleben die Menschen alles dran setzen, es zu verbergen.

**Chance** ist, dass alles was allein in uns selbst stattfindet, uns weitgehend frei macht vom Zutun anderer oder äußeren Voraussetzungen.

Wir haben es daher selber in der Hand, ob wir an auftretenden **Umgebungsstörungen** leiden oder daran wachsen.

## Die Lösung

Mit diesem Seminar lernen Ihre Mitarbeiter und Teammitglieder, die Störfaktoren für ihre psychische und seelische Gesundheit zu identifizieren und die automatischen Reaktionsweisen bei sich zu modifizieren.

## Das Seminar

Psychisch-analytische Kompetenz

- Automatische Reaktionsweisen verstehen
- Gedanken, die zu Realitäten werden
- Gefühle und Bedürfnisse identifizieren

Sprachliche Kompetenz

- Fallstricke in der Kommunikation umgehen
- Verstehen und verstanden werden
- Wortgewaltig, aber gewaltfrei eintreten

Menschliche Kompetenz

- Sich abgrenzen statt vereinnahmen lassen
- Echte Empathie versus bloßer Sympathie
- Gelassenheit und Energiebilanz

Technische Kompetenz

- Entspannungstechniken bei Streß
- Suggestion, Selbstprogrammiertechniken

## Das Coaching

Im Bedarfsfall kann sich die Bearbeitung persönlicher Aspekte anschließen sowie ggf. eine Mediation von Konfliktthemen.

