

bildung beratung coaching

gesunde Bildungsangebote
Mag.^a Martina Bauer



bildung
beratung
coaching

gesunde Bildungsangebote

Mag.^a Martina Bauer

Haydn-gasse 3/17
A-1060 Wien
Mobil +43 [0]676/ 900 46 95
martina.bauer@bibeco.at
www.bibeco.at

einführung

Bildung ist ein zentraler Bestandteil unseres Alltags. Immer mehr Institutionen und Unternehmen sehen eine freiwillige Weiterbildung als Maßnahme der Weiter-Qualifizierung ihrer MitarbeiterInnen. Gleichzeitig erkennen auch immer mehr ArbeitnehmerInnen selbst, wie wichtig es ist, sich persönlich und beruflich, weiter zu bilden.

Mit den Maßnahmen der Weiterbildung wird immer öfters auch ein Stück Arbeits(platz)- bzw. Psychohygiene und betriebliche Gesundheitsvorsorge geleistet. Maßnahmen, deren Auswirkungen privat wie beruflich Platz finden und wirken.



Motiv

„DER MENSCH WIRD AM DU ZUM ICH.“
Martin Buber (1878 - 1965)

Das Personal im Gesundheits-, Sozial- und Pädagogischen Bereich ist besonderen beruflichen Belastungen ausgesetzt.

Stress, Gesundheitsrisiken und Konflikte sind im Arbeitsalltag bekannte Phänomene. Die stärksten Belastungen resultieren für die Betroffenen dabei aus

- der Betreuung und Begleitung von PatientInnen/KlientInnen/Angehörigen
- nicht bearbeiteten Teamkonflikten
- eigenen Unsicherheiten betreffend persönlicher und fachlicher Qualifizierung sowie der laufenden Arbeitsprozesse und -organisationen
- zunehmender Arbeitsüberlastung
- ungelösten bzw. nicht angesprochenen Autoritätskonflikten.

Da ich selbst in diesen Feldern tätig war sind mir die Bedürfnisse und Anliegen der Betroffenen wie auch der Beteiligten bekannt. Dabei steht für mich das psychische wie auch physische Gleichgewicht von Menschen und Institutionen im Fokus aller Maßnahmen einer bedürfnis- und anforderungsgerechten Weiterbildung.

Übergeordnete Ziele jeder Maßnahme sind:

- der Erwerb von neuen Kenntnissen und Fähigkeiten auf kognitiver, emotionaler Ebene sowie auf der Handlungsebene
- ein besserer Umgang mit belastenden Situationen
- die Erhöhung der Arbeitszufriedenheit sowie der Selbstzufriedenheit am Arbeitsplatz.

Methodiken, die den Theorieinput begleiten:

Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Wahrnehmungsübungen, praktische Übungen, Einzel-, Klein- und Großgruppenarbeiten, Rollenspiel.

Mein Wissen und meine Erfahrungen fließen seit Jahren in meine - auch individuellen bzw. unternehmens- und institutsindividuellen - Bildungsangebote ein. Diese darf ich Ihnen in einem Folder gebündelt vorstellen. Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme und eine gemeinsame Arbeit.

Martina Bauer

Martina Bauer

empowerment

Selbstbewusst
Selbstbehauptet
Selbstbestimmt

Workshops

EMPOWERMENT

Dauer: 2 Tage (16 UE)

SELBSTBEHAUPTUNG – SELBSTBEWUSSTSEIN – SELBSTVERTEIDIGUNG

Dauer: 2 Tage (16 UE)

Seminare

GEWALTPRÄVENTION

Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS, SE betreffend SELBSTBEWUSST - SELBSTBEHAUPTET - SELBSTBESTIMMT mit den Basics des Empowerment an.

Verbale und reale Belästigungen und Übergriffe - auch von KollegInnen - gehören zum Alltag vieler Mädchen und Frauen. Frauen sind besonders gefährdet, an ihrem Arbeitsplatz und in Ausübung ihres Berufes Gewalt zu erfahren.

Selbstbestimmung und -verteidigung beginnen dort, wo Blicke, Worte und Berührungen die Integrität eines Mädchens/einer Frau verletzen. Eine sinnvolle Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen darf sich deshalb nicht auf einige wenige Techniken für den vermeintlich typisch nächtlichen Überfall beschränken.

Dieser Kurs trägt dazu bei, das Selbstvertrauen und das Selbstbewusstsein der TeilnehmerInnen zu stärken bzw. zu festigen und bietet konkrete Handlungsschritte für den tatsächlichen Übergriff an. Zum Beispiel die Technik „DREHUNGEN“. Diese wurde von Frauen für Frauen entwickelt und dient der Prävention und Abwehr verbaler, physischer und psychischer Gewalt. Sie baut primär auf den eigenen vorhandenen Kräften und Potenzialen auf und basiert darüber hinaus auf gruppenspezifischen, psychologischen und feministischen Erfahrungen und Kenntnissen. Die Körpertechnik stammt aus dem asiatischen Raum; dabei werden Hebel-, Kraftableitungs- und Ausweichtechniken bewusst und gezielt geübt und umgesetzt.

Themen dieses

Weiterbildungsangebots sind:

- das Artikulieren und Sichtbarmachen der Ängste von Mädchen und Frauen sowie ihrer individuellen Betroffenheit
- das Erkennen und Anwenden präventiver Strategien im Zusammenhang mit Grenzverletzungen/Gewalt
- die Bearbeitung von Problemen im psychosozialen Lebensumfeld
- die Thematisierung gesellschaftlicher und struktureller Gewalt
- Eigenverantwortung sehen und wahrnehmen.

Übergeordnete Zielsetzungen:

- positive Auseinandersetzung und Bewältigung alltäglicher Gewalt (Belästigung am Arbeitsplatz, Rollenklischees)
- Erarbeitung physischer und psychischer Selbstbewusstseins-, Selbstbehauptungs- und Abgrenzungstechniken
- Kennenlernen, Artikulation und Akzeptanz der eigenen Grenzen
- Wissen und Bewusstsein eigener Stärke und Kräfte sowie der eigenen Körpersprache, der Haltung und ihrer Wirkungsweisen
- gezielte Verteidigungstechniken bei körperlichen Angriffen
- gewaltfreie Abgrenzungstechniken
- lebensrettende Techniken.

konfliktmanagement

Forumtheater

Workshops

FORUMTHEATER - „Zu spielen ist der beste Weg etwas zu sagen“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

FORUMTHEATER - „So ein Theater“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

KONFLIKTMANAGEMENT - „Immer die Wickel im Team“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

KONFLIKTMANAGEMENT - „Konflikte konstruktiv managen“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

KONFLIKTMANAGEMENT - „Gewaltfreie Kommunikation“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS, SE betreffend
KONFLIKTMANAGEMENT mit den Basics des Konfliktbearbeitung an.

Forumtheater ist eine Lösungssuche und -möglichkeit für eine Unterdrückungs- und/oder Ohnmachts- und/oder Konfliktsituation. Diese Technik wurde vom Brasilianer Augusto Boal aufgrund der politischen Situation in Südamerika entwickelt und wird auch Theater der Unterdrückten genannt.

In Europa findet Unterdrückung, Ohnmacht und Machtungleichgewichtung auf subtilere Art und Weise Eingang in den beruflichen wie auch privaten Alltag. Das bedeutet, dass Machtverhältnisse und -strukturen wesentlich schwieriger zu erkennen bzw. zu durchschauen sind.

Diese Form der Weiterbildung bedeutet Auseinandersetzung mit einer konkreten Lebens- bzw. Konfliktsituation und ist zugleich Probe, Analyse sowie Suche nach einer adäquaten und individuellen (Auf)Lösung. Dabei müssen die Betroffenen selbst zu Wort kommen und aktiv werden. Nur sie kennen und können ihre konkrete Situation und Sichtweise aufzeigen sowie im Forumtheaterspiel Handlungen erprobend entwickeln, die sie zur Freiheit, zu einer Lösungsmöglichkeit(en) ihrer individuell konkreten Lebenssituation führen.

Diese Theaterform ist eine kreative Spielform. Sie richtet sich an alle Personen, die sich mit ihrem Alltag bewusst auseinandersetzen und eventuelle Missstände verändern wollen. Die aufgeworfenen Themen werden von der Gruppe eingebracht und bearbeitet bzw. wird auch das Forum der ZuschauerInnen aktiv in den Arbeits- und Lösungsprozess miteinbezogen.

Das Forumtheater steht für:

- erlebte Betroffenheit in Form einer Theaterszene aufzuzeigen und „neu“ kennen zu lernen
- emotionale Aufarbeitung von Betroffenheit
- andere Charaktere auszuprobieren/ zu (er)leben
- verschiedene Rollen und Verhaltensweisen anzunehmen
- neue Verständnisformen für Fremdes/Unbekanntes/Anderssein zu entwickeln bzw. zu entdecken
- eigenes Verhalten, eigene Muster und Eigenschaften besser kennen zu lernen
- Selbsterkenntnis und Stärkung der Selbstreflexionsfähigkeit zum eigenen (Probe) Handeln, mit dem Ziel der Entwicklung neuer, andersartiger und der betreffenden Situation möglicherweise besser entsprechender Strategien
- Konflikte als positives Element eines Veränderungsprozesses zu erleben.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Personen:

- die auf der Suche nach neuen und anderen Strategien in Bezug auf Konflikte/Probleme und Ungleichgewichten sind
- die Lust und Spaß am Spiel haben
- die ihre eigene Kreativität (aus)leben möchten
- die an einer bewussten Auseinandersetzung mit ihrer Realität arbeiten und eine andere, für sie konstruktivere Art der Problem- und Konfliktbewältigung erfahren und umsetzen wollen.

praxisreflexion

Forumtheater

Die Methode Forumtheater bietet Personen die Möglichkeit erlebte Situationen wie zum Beispiel Konflikte, Ohnmacht und/oder extreme Abhängigkeit in Form eines Stückes, einer Theaterszene aufzuzeigen und so „spielerisch“ sichtbar zu machen.

In einem weiteren Schritt ist die Gruppe gefordert die Rolle der/des Protagonistin/en zu übernehmen und neue, eigene Handlungsweisen zu setzen. Dadurch wird eine Veränderung der ursprünglichen Situation herbeigeführt, die viele, neue, andere Re-Aktionen setzt bzw. aufzeigt.

Die im Kopf auftauchende rationale und kognitive Idee und Lösung wird direkt und unmittelbar auf die Handlungsebene transportiert, wodurch sich ihre Andersartigkeit, ihre neue Effizienz schon einmal in der Theaterszene zeigen und bewähren kann. Je mehr Ideen von Seiten der Gruppe kommen und spielend eingesetzt werden, desto reicher wird der Fundus an alternativen Handlungsspielräumen. Die Verbesserung ihrer/seiner Befindlichkeit steht immer im Mittelpunkt.

Diese Theatertechnik ist eine kreative Spielform, die sich an alle Personen richtet, die sich mit ihrem Alltag bewusst auseinandersetzen und Lebenssituationen verändern wollen.

Darüber hinaus steht das Forumtheater für:

- erlebte Betroffenheit in Form einer Theaterszene aufzuzeigen und „neu“ kennen zu lernen
- emotionale Aufarbeitung von Betroffenheit
- andere Charaktere auszuprobieren/ zu (er)leben
- verschiedene Rollen und Verhaltensweisen anzunehmen
- neue Verständnisformen für Fremdes/Unbekanntes/Anderssein zu entwickeln bzw. zu entdecken
- eigenes Verhalten, eigene Muster und Eigenschaften besser kennen zu lernen
- Selbsterkenntnis und Stärkung der Selbstreflexionsfähigkeit zum eigenen (Probe) Handeln, mit dem Ziel der Entwicklung neuer, andersartiger und der betreffenden Situation möglicherweise besser entsprechender Strategien
- Konflikte als positives Element eines Veränderungsprozesses zu erleben.

Workshops

Dauer: 1 Tag (8 UE)

sowie weitere Folgetage je nach Dauer der Ausbildung und Notwendigkeit. Ich biete auch fortlaufende Begleitung des Teams/der Teamentwicklung an.

kommunikation

Workshops

KOMMUNIKATION - „gewusst wie?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

KOMMUNIKATION - „...vom schwierigen Umgang mit Menschen“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

KOMMUNIKATION - „Sprache - Macht oder Ohnmacht?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

KOMMUNIKATION - „Patient Eltern: Eltern- und Angehörigengespräche in der Pflege“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS und SE betreffend
KOMMUNIKATION mit den Basics der Kommunikation (swissenschaften) an.

Kommunikation findet statt, bewusst und/oder unbewusst. Dabei stolpern viele tagtäglich über sogenannte Missverständnisse, die jede/n weiterführenden Austausch, Kommunikation und/oder Gesprächsführung beeinträchtigen und das Miteinander belasten.

Eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre und die richtigen Techniken entscheiden darüber, ob mit KollegInnen, MitarbeiterInnen oder KundInnen gezielt und erfolgreich - insbesondere auch in stressigen Situationen - kommuniziert wird.

Die Weiterbildungsmaßnahme Kommunikation beschäftigt sich mit allen möglichen Indifferenzen unserer Ausdrucksweisen. Die eigene Kommunikation wird unter die Lupe genommen, die eigene Sprache und verbale Ausdrucksfähigkeit bewusst gemacht. Sie üben konkrete Gesprächssituationen aus Ihrem Arbeitsalltag und bekommen praktische Hinweise, wie Sie Ihre Gesprächskompetenz verbessern können.

Im Allgemeinen gilt:

Gedacht bedeutet nicht gesagt
Gesagt bedeutet nicht gehört
Gehört bedeutet nicht verstanden
Verstanden bedeutet nicht einverstanden
Einverstanden bedeutet nicht realisierbar
Realisierbar bedeutet nicht immer angewendet
Angewendet bedeutet nicht gekonnt
Gekonnt bedeutet noch lange nicht beibehalten.

schlagfertigkeit

Killerphrasen, Stammtischsprüche, Verletzungen und Kränkungen sind im beruflichen Alltag leider an der Tagesordnung. Sie führen dazu, dass sich betroffene Personen verschließen, zurückziehen, unverstanden fühlen und das kann zu psychischen und physischen Erkrankungen führen.

Ein Stück „Umgang“ damit stehen im Mittelpunkt und werden geübt.

- verbale Schlagfertigkeit
- gezieltes Agieren statt Reagieren
- Antwort geben statt den Ärger mit nach Hause nehmen
- einfache, gesunde Abgrenzung in Form rhetorischer Abwehrtricks.

Workshops

SCHLAGFERTIGKEIT - „Mit mir nicht“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

SCHLAGFERTIGKEIT - „Mir reicht`s“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

SCHLAGFERTIGKEIT - „Schlagfertig - ja, ich“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS, SE betreffend SCHLAGFERTIGKEIT an.

Jede Gruppe ist einzigartig und ein lebendes, dynamisches, sich ständig wandelndes System. Sie entwickelt, ebenso wie das Individuum eigene Verhaltensmuster und durchläuft ähnliche Entwicklungsstufen. Gerade der psychosoziale Bereich stellt eine große Herausforderung für die in diesem Bereich tätigen Teams und MitarbeiterInnen dar: Ein stabiles, gut kooperierendes, einander stützendes und begleitendes Team ist von großer Bedeutung für die Zufriedenheit und Effizienz der MitarbeiterInnen.

Teamstrukturen zu erkennen, zu verstehen, zu gestalten bzw. diese auch immer wieder auf ihre Sinnhaftigkeit hin zu überprüfen ist eine zentrale Herausforderung jeder Zusammenarbeit. Gleichzeitig gilt es aber auch jedem Teammitglied seinen/ihren Platz zu ermöglichen/zu geben um eine effiziente und befriedigende Zusammenarbeit zu gewährleisten: „Keiner ist so schlau wie wir alle zusammen.“

teamarbeit

Workshops

TEAMarbeit - „Veränderungen - Chance und Herausforderung?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

TEAMarbeit - „Von der Gruppe zum Team“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

TEAMarbeit - „Meinen Platz in der Gruppe finden“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

TEAMarbeit - „...immer die Wickel im Team“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch WS und SE mit den Basics TEAMARBEIT an.

patientInneneducation

Die zunehmende Anzahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft einerseits, die Relevanz chronischer Krankheiten andererseits sowie der wachsende Pflege- und Betreuungsbedarf alter und alleinstehender Menschen stellen eine der größten gesellschafts- und gesundheitspolitischen Herausforderungen unserer Zeit dar. Unter anderem auch, weil an chronischen Krankheiten leidende Menschen eine Pflege implizieren, die zunehmend die Selbstmanagementfähigkeit der PatientInnen zur Grundlage hat.

Lehrgang

- Modul 1: Einführung in die Pflegeeducation, Theorie und Modelle
- Modul 2: Grundzüge der Kommunikation und Gesprächsführung
- Modul 3: Konfliktmanagement und Mediation
- Modul 4: Beratung und Gesprächsführung
Das PatientInnengespräch/das Angehörigengespräch
- Modul 5: Kreative Modelle in der PatientInneneducation
- Modul 5: Besondere Belastungen und Herausforderungen für das Pflegepersonal

Dauer: 52 UE

Gerne biete ich auf Wunsch auch Einzelmodule an.

Dazu kommt eine rasant voranschreitende Entwicklung der biomedizinischen, pharmakologischen und technologischen Medizin und ihr - notwendiger - schrittweiser Einzug in den Versorgungsalltag.

Unter Experten besteht Übereinstimmung, dass zur Beantwortung der mit diesen Entwicklungen einhergehenden Fragen edukative Aufgaben wie Information, Beratung und Anleitung an Bedeutung gewinnen bzw. zukünftig verstärkt zu erbringen sein werden.

Im Pflegebereich werden diese Aufgaben nach wie vor großteils von SozialarbeiterInnen, PädagogInnen, PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen und SeelsorgerInnen wahrgenommen. Sie alle beraten, doch ob dabei auch die spezifischen Belange der Pflege bedacht werden bzw. Berücksichtigung finden darf in Frage gestellt werden. Dabei hat gerade das Pflegepersonal, nicht zuletzt durch die unmittelbare Interaktion mit den PatientInnen, oftmals intime Einblicke in die Lebenssituation, die Alltagsgestaltung, die Lebensgewohnheiten und die Bedürfnisse der betroffenen Menschen. Sie sind daher geradezu prädestiniert die Aufgaben der Information, Beratung und Anleitung zu übernehmen.

Die PATIENTINNENEDUCATION bietet primär in Form von Beratungsgesprächen die Hilfe zur Selbsthilfe an. Dabei wird neben den im Lehrgang zu erwerbenden Kenntnissen und Kompetenzen im besonderen auf die Vermittlung von Fähig- und Fertigkeiten Wert gelegt, die es erlauben

- spezifische Situation immer wieder neu zu erfassen
- fremde, andere Werte zu erkennen und zu akzeptieren
- Vertrauen herzustellen
- Beziehungs- und Sachebene auseinander zu halten sowie
- ethische Verhaltensweisen wie Empathie, Kongruenz, Akzeptanz, als notwendige Bestandteile einer pflegerischen Beratungskompetenz zu trainieren.

Ein eigener Lehrgang ermutigt und befähigt alle Pflegenden diese wichtigen educativen Maßnahmen wahrzunehmen und selbständig durchzuführen.

resilienz

Was hält uns gesund, was macht uns krank?
Resilienz – so heißt die seelische Kraft, die Menschen dazu befähigt Niederlagen, Unglücken und Schicksalsschlägen besser und schneller standzuhalten. Das Wort, v. lateinischen resilio (abprallen, zurückspringen) abgeleitet, kommt aus der Physik u. bezeichnet in der Materialforschung hochelastische Werkstoffe, die nach jeder Verformung wieder ihre ursprüngliche Form annehmen.

Im Alltag bedeutet dieser Begriff insbesondere die Stärkung jener Faktoren, die es uns ermöglichen mit schwierigen, belastenden Situationen besser umgehen zu können, aus Krisen gestärkt heraus zu gehen und dafür Sorge zu tragen, die Resilienz-faktoren tagtäglich zu pflegen und zu leben.

Workshops

RESILIENZ - „Was Kinder stark macht“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

RESILIENZ - „Was Menschen stark macht“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

RESILIENZ - „Was Unternehmen stark macht“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

RESILIENZ - „Meine eigene Resilienz stärken“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS und SE betreffend RESILIENZ an.

Umgang mit diversen Unterschiedlichkeiten
- bewußt - unbewußt - gewünscht - erstrebt - passiert!

Der Arbeitsalltag wird immer bunter und vielfältiger sowie flexibler - damit aber unter Umständen auch belastender. Der Begriff der Diversität meint zum einen die Komplexität des heutigen Alltags, zum Anderen macht er auch sichtbar, dass es Grenzen gibt, die es immer wieder zu überwinden gilt um aktiv am Leben teilhaben zu können.

Diese WSs tragen dazu bei Sensibilität zu fördern und zu heben, Handlungsoptionen aufzuzeigen und zu erproben sowie kommunikative Fähigkeiten und Kompetenzen zu stärken. Des Weiteren sollen sie aber auch dazu beitragen Diversität als fruchtbare und bereichernde Haltung und Handlung sowohl im beruflichen als auch privaten Kontext zu erleben und auszuüben.

diversität

Workshops

DIVERSITÄT - „Umgang mit Fremden/m“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

DIVERSITÄT - „Unterschiede hegen - pflegen Sie Unterschiede?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

DIVERSITÄT - „Der/das Fremde in mir?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

DIVERSITÄT - „Und wer bist du?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS und SE betreffend DIVERSITÄT an.

coaching

Einzelcoaching
Familiencoaching
Teamcoaching

Das Wesen des Coachings ist die Hilfe zur Selbsthilfe. Auf diesem Weg zur Selbsthilfe bietet Coaching eine ressourcen-, ziel- und prozessorientierte Begleitung an.

Im Mittelpunkt des Coachings steht der Kunde/ die Kundin selbst; Nichts und Niemand sonst. Sie/er bleibt auch die alleinige ExpertIn für ihre/ seine Anliegen. Die jeweilige - persönliche - Zielformulierung erfolgt unter Miteinbeziehung des sogenannten „Zielquadrates“, der ökonomischen, sozialen, psychischen und Sinn-Dimension.

Ein Coachingprozess durchläuft mehrere Ebenen und Situationen:

- Analyse der Ist-Situation
- private und berufliche Zielfindung
- Analyse der vorhandenen Ressourcen
- Berufsorientierung
- Analyse der persönlichen Fähigkeiten und Stärken
- Analyse persönlicher Erwartungen, Wünsche und Sehnsüchte
- Entdeckung der eigenen Kraftquellen und ihrer Nutzung
- Erarbeitung von Lösungsstrategien.

Workshops

Ich biete Persönlichkeitscoaching, fachspezifisches Coaching, Rollencoaching, Situationscoaching sowie Teamcoaching an. Das Coaching richtet sich sowohl an Einzelpersonen, wie auch an Teams und Organisationseinheiten.

Entspannungstechniken und imaginative Techniken nehmen einen wichtigen präventiven und therapeutischen Stellenwert in unserem Alltag ein. Das Spannende ist, jeder Mensch kann sich diese Techniken selbständig aneignen und individuell in den persönlichen Alltag integrieren.

Entspannung hat im wesentlichen drei Funktionen:

- sie schützt die Körperorgane präventiv vor unnötiger Beanspruchung
- sie fördert - aus therapeutischer Sicht - den Stressabbau
- als Bewältigungsstrategie ermöglicht sie es innerlich zur Ruhe zu kommen und dadurch neue Klarheit zu gewinnen.

Ein entspannter Mensch findet leichter Zugang zu positiven Gedächtnisinhalten und erfährt Erleichterung von Anspannung und/oder Belastung.

In den Workshops wird mit verschiedensten Techniken wie Meditation, Autogenem Training, Ganzheitlicher Massage, Polarity, Imaginativen Techniken usw. gearbeitet; aktiv wie passiv. Dazu werden Musik und Tanz das Training, den Entspannungsfluss, begleiten und freigesetzte Energien bewusst gemacht. Leichte Anwendbarkeit zu Hause sowie Freude, Spaß und Genussvermittlung sind weitere Anliegen der Psychohygiene.

Theoretische Wissensvermittlung über Kennzeichen einer drohenden Erschöpfung, Methoden der Entspannung und weitere unterstützende Möglichkeiten begleiten die Workshops. Praktische Übungseinheiten mit dem Erarbeiten eines persönlichen Psychohygieneplans ermöglichen die individuelle praktische Umsetzbarkeit im Alltag.

psychohygiene

Workshops

RUHE UND GELASSENHEIT LERNEN - „Sich selbst `was Gutes tun“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

SEELISCHE FITNESS IM ARBEITSALLTAG - „Jederzeit und immer“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

BURN-OUT - „Was tun?“
Dauer: 2 Tage (16 UE)

Gerne biete ich auf Wunsch auch individuelle WS und SE betreffend PSYCHOHYGIENE an.

konzeptbildung

Sollte es in ihrem Verein, ihrer Einrichtung, ihrer Organisation, ihrem Unternehmen andere Schwerpunkte und/oder Fragestellungen geben, analysiere, benchmarke und konzeptioniere ich gerne ihr individuelles und/oder auch situatives Anliegen bzw. ihren (Weiter)Bildungsbedarf.

Abkürzungen:
 ZG: Zielgruppe(n)
 WS: Workshop
 SE: Seminar
 UE: Unterrichtseinheit (45 Min.)

Bei Bedarf organisiere und/oder referiere und/oder moderiere ich auch gerne zu folgenden Themen:

- Ethik und Menschenbilder
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Konflikttraining, Konfliktbewältigung
- Teamarbeit
- Empowerment
- Pädagogische Themen
- Entspannung und Meditation
- Moderation von Veranstaltungen
- Leitung von Diskussions- und Gesprächsrunden.

weitere angebote

über mich

gesunde Bildungsangebote

Mag.^a Martina Bauer
Haydngasse 3/17
A-1060 Wien

Mobil +43 [0]676/ 900 46 95
martina.bauer@bibeco.at
www.bibeco.at

Für Fragen und Termine stehe ich Ihnen gerne persönlich zur Verfügung.

Kontaktieren Sie mich bitte unter 0676/900 46 95 und/oder senden Sie eine email an martina.bauer@bibeco.at
Danke.

Jahrgang 1965

- Diplomierte Kinderkranken- und Säuglingsschwester
- Diplomierte Sozialarbeiterin
- Pädagogin/Sonder- und Heilpädagogin
- Empowermenttrainerin
- Spiel- und Medienpädagogin
- Ausbildung in Ganzheitlicher Massagetechnik
- Lehrende für Gesundheits- und Krankenpflege
- Coach
- Ausbildung in Meditation und Achtsamkeit.

Langjährige Berufstätigkeit im Gesundheits- und Sozialwesen.

Seit 1996 freiberufliche Tätigkeit in den Bereichen:

- Kommunikation
- Konflikt- und Beschwerdemanagement
- Arbeits- und Selbstmanagement
- Selbstbehauptung - Selbstbewusstsein - Selbstverteidigung
- Forumtheater
- Entspannungstechniken
- Diversität
- Resilienz
- Schlagfertigkeit (De-Eskalation).

Seit 2003 Lehr- und Fortbildungstätigkeit in verschiedenen Aus- bildungs-, Weiterbildungs- und Fortbildungseinrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens sowie im pädagogischen Bereich, an Fachhochschulen, in freier Praxis als Coach, psychosoziale Beraterin und Erwachsenenbildnerin.



Mein persönliches Leit- und Lernmotiv:

„DER MENSCH WIRD AM DU ZUM ICH.“ Martin Buber (1878 - 1965)

rahmenbedingungen

Grundsätzliches:

Meine Angebote sind in den beschriebenen Basiselementen auf eine TeilnehmerInnenanzahl von max. 14 Personen und eine Dauer von 2 Tagen (16 UE) ausgerichtet. Individuelle Absprachen bzw. unternehmensinterne Anpassungen sind möglich.

Die Worksops und/oder Seminare finden österreichweit, so nicht anderst vereinbart wird, in ihrer Einrichtung statt.

Beratungen und Einzelcoachings halte ich grundsätzlich in Wien ab; auf Wunsch auch an einem von den KlientInnen zur Verfügung gestellten Raum. Für Teamcoachings komme ich gerne vor Ort.

Kosten

pro Tag (8 UE): 1.500 Euro (exkl. USt.)
pro Coachingstunde: abhängig von Ort und Setting

Verantwortung und Haftung:

Die Teilnahme ist freiwillig. Jede/r TeilnehmerIn trägt die volle Verantwortung für sich und ihre/seine Handlungen. Sie/er kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt die Seminarleitung von allen Haftungsansprüchen frei. Wer sich in medizinischer und/oder psychotherapeutischer Behandlung befindet, darf nur nach individueller Rücksprache teilnehmen.

impresum

Herausgeberin

und für den Inhalt verantwortlich:

Mag.^a Martina Bauer

Haydngasse 3/17

A-1060 Wien

Layout:

Frederic Soldt

soldt@wechselschicht.de

Änderungen vorbehalten. Wiedergabe und Vervielfältigung nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Herausgeberin.