

Balance og trivsel i jobbet

Pas på dig selv og dine kolleger i arbejdet med udsatte borgere

Fagpersoner som dagligt arbejder med sårbare og udsatte mennesker, arbejder ofte i et spændingsfelt. Dette kan, i den ene ende af skalaen, være oplevelsen af at være i et givende, meningsfuldt job, hvor man gør en forskel for de mennesker man møder. Og i den anden ende af skalaen, være oplevelsen af at blive udfordret, på personlige og værdimæssige grænser, som forrykkes negativt.

Fagpersoner i disse jobs, er i øget risiko for at opleve udmattelse, udbrændthed, compassion fatigue eller stress. Det er derfor vigtigt at erkende og adressere de mentale og emotionelle påvirkninger man udsættes for i sådanne jobs.

Der er vigtigt at have sunde grænser, bruge fornuftens empati og kunne have en professionel empatisk modstandsdygtighed.

På kurset arbejdes der med:

- Definition og symptomer på udbrændthed og stress
- Når oplevelser fra jobbet fylder
- Forebyggelse og ansvar
- Fornuftens empati
- Forråelse i jobbet
- Psykologisk tryghed



Praktisk

Kontakt

jt@jettethulin.dk

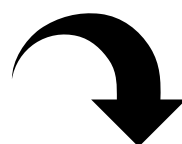
Tlf.: +45 2372 4015

www.jettethulin.dk

Underviser: Jette Thulin

Uddannet folkeskolelærer og psykoterapeut, med mange års erfaring, i arbejdet med udsatte og traumatiserede børn, unge og voksne.

Herunder også mennesker med flugtbaggrund.



CVR-nr.: 36244399

Målgruppe:

Kurset er til dig, som gerne vil have øget eller genetableret balancen i dit professionelle virke, og som ønsker at forstå og kunne foregribe de faktorer, der kan udgøre en risiko for mistriksel, i et job som f.eks. pædagog, lærer, plejepersonale, boligsocial medarbejder, arbejdsmiljørepræsentanter mf.

Der opnås

- viden om symptomer og reaktioner på mistriksel, udbrændthed og stress
- viden om forebyggelse af og ansvar for trivsel og bæredygtigt i arbejdet med sårbare og udsatte borgere
- indsigt begrebet forråelse – årsager og virkninger
- redskaber og strategier til at øge balance og trivsel personligt og i jobbet
- indsigt i betydningen af psykologisk tryghed og fornuftens empati

Arbejdsform

Undervisningen foregår i et trygt og respektfuldt klima. På kurset veksler vi mellem oplæg, case-arbejde i grupper, øvelser og plenumdrøftelser. Kurset er tilrettelagt således, at det vil være holdets egne erfaringer og situationer, der danner udgangspunkt for case-arbejdet.

Kurset er berammet til 7 timer, men kan tilpasses behov.



Praktisk

Kontakt

jt@jettethulin.dk

Tlf.: +45 2372 4015

www.jettethulin.dk

Kontakt for pris

CVR-nr.: 36244399