

# WissensWert

## Zentrum für Weiterbildung



V.l.n.r.: Ina Hollender, Lea Hackenbeck, Anna-Sophie Reinke, Silvia Bloem und Frauke Geiken

### VORWORT

## SELF CARE

Nicht einfach nur ein Modewort, welches eine zeitlang häufig genutzt wird und über kurz oder lang wieder verschwindet, sondern eine Lebenseinstellung, die elementar und nachhaltig für unser aller Wohlbefinden gelebt werden sollte!

Fakt ist: Vernachlässigen wir uns selbst, kann das schwerwiegende Folgen für unsere körperliche und psychische Gesundheit haben. Wir werden krank.

Egal ob beruflich als Fach-oder Führungskraft (hier steckt das Wort übrigens schon drin – keine Führung ohne KRAFT) oder privat: Wir benötigen Kraft für unsere Aufgaben und unseren Alltag.

Das Zentrum für Weiterbildung hat sich zum Ziel gemacht, in den Weiterbildungen **Burnout-Prophylaxe, Mindfulness & self-compassion** und **Outdoor Begegnung** für das Thema "Selfcare" zu sensibilisieren und möchte damit aktiv einen Beitrag für eure Gesundheit leisten. Einen Einblick in diese Angebote und zu den Dozierenden möchten wir in unserem April-Newsletter geben.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen,  
und freuen uns, euch bald in einer unserer Weiterbildungen begrüßen zu dürfen.

# BURNOUT-PROPHYLAXE

*Eine Weiterbildung von Lea Bensing*



## KURZ UND KNAPP

### Was ist Burnout?

Burnout ist ein Gefühl von Erschöpfung, eine zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job und ein verringertes Leistungsvermögen im Beruf (Badura et al., 2022).



LEA BENSING

## UNSERE WEITERBILDUNG

### Für wen ist die WB geeignet?

Wenn du gemeinsam mit Anderen die Fertigkeiten zur Erhaltung der psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz erlernen möchtest, ist die Weiterbildung perfekt für dich.

### Inhalte

Du wirst in dieser Weiterbildung für eventuelle psychische Auffälligkeiten sensibilisiert, lernst **deine eigenen Frühwarnzeichen** kennen und entwickelst individuelle Handlungsmöglichkeiten, um dem entgegenzusteuern.

Du wirst an Übungen zum Thema Abgrenzung, Entspannung und Resilienzförderung teilnehmen und gemeinsam mit anderen Teilnehmenden Lösungen erarbeiten.

Schau dir dieses Format genauer an!



## NEUGIERIG GEWORDEN?

- ! Besuche die online Infoveranstaltung mit Lea Bensing unter diesem QR-Code am 10. Mai um 10 Uhr



### Darum gehts:

Unterschied zwischen Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit und Burnout verstehen und Tipps zur Burnout-Prävention erhalten.  
**Bringe gerne eigene Fragen mit.**

# OUTDOOR-BEGEGNUNG

Eine Weiterbildung von Sabine Rickels



SABINE RICKELS

## KURZ UND KNAPP

### Für wen ist die WB geeignet?

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen mit Führungsverantwortung.

### Inhalte

Durch Selbst- und Teamerfahrung im naturgestütztem Setting werden die eigenen Kompetenzen sowie Führungs- und Teamkompetenzen reflektiert und weiterentwickelt.

## DER GASTBEITRAG

SABINE  
RICKELS

### PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG MIT NATURERFAHRUNGEN?

Wir Menschen sind Teil der lebendigen Natur. Wollen wir mit uns selbst und anderen Menschen gut in Kontakt sein, macht es Sinn unsere Naturbeziehung mitzudenken. Aktuelle Forschungen aus Neurobiologie und Umweltpsychologie verdeutlichen, dass die alte Trennung von Körper und Geist bzw. Mensch und Natur für eine nachhaltige Entwicklung von Menschen und Unternehmen nicht mehr zeitgemäß ist. Wir wissen mittlerweile, welche positive Auswirkungen Naturaufenthalte auf Körper und Psyche haben. So verbessern sich bspw. Aufmerksamkeit und Stimmung, das Gehirn erholt sich, Stress wird abgebaut. Achtsame Naturbegegnung fördert zudem die Selbstwahrnehmung und kreatives Lösungsdenken. Gemeinschaftliche Resonanzenerfahrungen in der Natur stärken das Verbundenheitsgefühl und den Selbstwert. Somit haben Naturkontakt und Naturerfahrungen eine hohe Bedeutung für eine gesunde Selbstfürsorge und Psychohygiene. Sie unterstützen Resilienz und tragfähige Verbindungen zur menschlichen und nichtmenschlichen Umwelt. Daher macht es Sinn, Naturerleben in professionelle Entwicklungsprozesse wie Coaching, Beratung und Training einzubinden - wir ermöglichen so einen ganzheitlicheren Zugang zu inneren Ressourcen.

[HTTPS://WWW.RICKELS-TRAINING.DE//](https://www.rickels-training.de//)

## NEUGIERIG GEWORDEN?

COMING SOON  
26.05.23

JETZT NOCH EINEN  
PLATZ SICHERN!



## Menschen im ZfW

LEA HACKENBECK



Ich bin nun schon seit April 22 im ZfW als studentische Hilfskraft im Bereich Marketing tätig.

Die Möglichkeit, mich kreativ auszuleben und einen Beitrag zu unserem Motto „lebenslanges Lernen“ zu leisten, begeistert mich am meisten.

# MINDFULNESS & SELF COMPASSION

Eine Weiterbildung von Prof. Dr. Anne Schweizer



## KURZ UND KNAPP

### Für wen ist die WB geeignet?

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen mit einem Hochschul-/ oder Universitätsstudium oder vergleichbarer Qualifikation, sowie an bereits ausgebildete MBSR-Lehrer\*innen. Darüber hinaus sollten 5 Jahre Berufserfahrung nachgewiesen werden können.

### Erleben

Die halbjährige WB wird dich mittels eines erfahrungsorientierten Formats aus verschiedensten Themenbereichen dazu befähigen, selbstständig einen Kurs in "Mindfulness & self compassion" zu leiten.

## BILDUNGSURLAUB

**Du kannst für diese WB bei deinem Arbeitgeber\*in Bildungsurlaub beantragen.**

- gesetzlich verankertes Recht auf bezahlte Freistellung von der Arbeit um an anerkannte Bildungsveranstaltungen teilzunehmen
- ab einer Betriebszugehörigkeit von 6 Monaten
- bei 5 Arbeitstagen/Woche Anspruch auf 5 Tage Freistellung
- bei weniger Arbeitstagen/Woche ändert sich der Anspruch entsprechend
- Zusammenfassung von 2 Jahren auch im Rückgriff auf das abgelaufene Jahr möglich

siehe auch [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)



PROF. DR. ANNE SCHWEIZER

## NEUGIERIG GEWORDEN?

Schau dir dieses Format genauer an!

