Selbsthilfegruppe "Psychische Belastung am Arbeitsplatz und Burnout"

Ziele der Gruppe:

In erster Linie geht es darum, gemeinsam ins Gespräch zu kommen, um in einem mitfühlenden Miteinander Kraft und Unterstützung zu finden in Zeiten von erhöhter psychischer Belastung am Arbeitsplatz.

- Austausch mit anderen Gruppenteilnehmern über psychisch belastende Situationen am Arbeitsplatz
- Möglichkeit zum Erlernen von Verhaltensweisen im Konflikt und aus dem Konflikt heraus Wer bin ich im Konflikt?
- Austausch über psychische Störungen, die am Arbeitsplatz sein können
- Hilfe zum Erkennen von Störungen auch bei Kollegen und Vorgesetzten

Wenn es von der Gruppe gewünscht wird, können Gäste zu verschiedenen fachlichen Themen oder Methoden eingeladen werden.

Die Gruppe wird von Theresa Kroll (Mediatorin, DISG Trainerin und MHFA Ersthelferin) angeleitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist die eigene oder die Betroffenheit eines Angehörigen.

Das erste Gruppentreffen zum Kennenlernen findet am 09.01.2024 um 17:30 Uhr in der IKOS statt.

Bei Interesse erreichen Sie Theresa Kroll unter thkjena@gmail.com oder telefonisch unter 0175-1526513.