



Stressmanagement

Psychohygiene und Stressprävention für Mediatorinnen und Mediatoren

Für viele MediatorInnen ist Stress kein Modewort sondern belastender Teil ihres beruflichen Alltags. Gerade in hoch eskalierten Konflikten nicht mit den Konfliktparteien mit zu agieren, sondern authentisch und gelassen lösungsorientiert zu bleiben ist anspruchsvoll und oft kräfteraubend. Welche Möglichkeiten können genutzt werden um stresshafte Situationen zu bewältigen und nach, auch häufig emotional anstrengenden, Mediationssitzungen eigene Ressourcen zur Stressreduktion einzusetzen?

Dieses Seminar vermittelt ein Verständnis für die Dynamiken von Stress und zeigt Mittel und Wege auf, als Teil einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung einen konstruktiven Umgang mit den eigenen Stressreaktionen zu finden, zur Verfügung stehende Ressourcen zu erkennen und gezielt einzusetzen.

Ziele

Die Teilnehmenden verstehen das Phänomen Stress, erkennen ihre stressverstärkenden Mechanismen und können Methoden des Stressmanagements einsetzen. Sie sind vertraut mit verschiedenen Formen der Stressprävention

Inhalte

- Stress verstehen
- Auf Stressoren, eigene Einstellungen und Stressreaktionen einwirken
- 3 Wege zur Stressbewältigung
- Möglichkeiten des Achtsamkeitstrainings (MBSR) zur Stressbewältigung

Zielgruppe

Praktizierende Mediatorinnen und Mediatoren. Der Kurs eignet sich auch für andere Fachleute, die in Konfliktsituationen intervenieren (Supervision, Organisationsberatung, Case Management etc.)

Lern- und Arbeitsformen

Neben Inputs und Gruppengesprächen kommen vor allem Praxisübungen aus verschiedenen Bereichen des Stressmanagements zum Einsatz. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf dem Achtsamkeitstraining MBSR (mindfulness bases stress reduction) liegen.

Dozierende

Mirjam Bollag Dondi, lic. phil. Organisationspsychologin, Mediatorin SDM, Ausbilderin, Zürich
Frau Bollag verfügt über einen breiten Hintergrund an verschiedenen Ansätzen für Beratung und Supervision. Sie ist als Mediatorin, Organisationsberaterin, Coach und Trainerin tätig.

Organisation und Administration

Lucia Walter, Telefon 031 848 36 76, lucia.walter@bfh.ch

Kosten

CHF 780.-

Durchführung/Kursdaten

13. + 21. April 2010, 8.45-17.15 Uhr

Ort der Veranstaltung

Hallerstrasse 8, 3012 Bern

Anmeldung

bis 12. März 2010 an lucia.walter@bfh.ch oder übers [elektronische Anmeldeformular](#).