

## MIT BELASTUNGEN UMGEHEN, SICH GUT ABGRENZEN UND EINE GUTE ARBEIT MACHEN! PROFESSIONELL & ERFOLGREICH IM BEM

Das BEM soll die Betroffenen bei der Wiederherstellung ihrer Arbeitsfähigkeit und dem Erhalt ihres Arbeitsplatzes unterstützen. Die BEM-Beraterinnen und Berater unterstützen die BEM-Nehmer bei diesem Prozess. Dabei werden sie oft mit persönlichen Schicksalen und schwierigen Lebenssituationen konfrontiert. Nicht immer gelingt es den Beratern sich davon professionell abzugrenzen und die eigene Arbeitsfähigkeit zu sichern.



In diesem Workshop lernen Sie, wie sie sich in schwierigen Situationen gut steuern können, negative Gedanken kontrollieren und nach Feierabend die belastenden Erfahrungen nicht mit nach Hause nehmen. Als Übungssituationen werden die individuellen Situationen der Teilnehmer gewählt und gegebenenfalls durch weitere Fallbeispiele ergänzt. Dadurch ist eine möglichst hohe Authentizität und Realitätsnähe gegeben.

INHALTLICHE VORSCHLÄGE	<ul style="list-style-type: none"><li>• Triggerpunkte erkennen</li><li>• Negative Gedanken identifizieren und gegensteuern</li><li>• Gegenübertragung wahrnehmen und damit umgehen</li><li>• Das Nein-Sagen verbessern</li><li>• Hilfen zum täglichen Abschalten</li><li>• Mentaltechniken zum Gegensteuern</li><li>• Körperübungen zum Gegensteuern</li><li>• Selbstmanagement im BEM</li></ul>
IHR NUTZEN:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie reflektieren Ihren Umgang mit schwierigen Situationen</li><li>• Sie lernen Techniken, welche Ihnen helfen belastende Situationen schneller zu bewältigen.</li><li>• Sie können unterscheiden, was zu Ihnen gehört und was zu dem BEM-Nehmer</li></ul>
TRAININGSMETHODEN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die eigenen Stärken und erschließen das Verbesserungspotenzial nutzen. Trainerinput und Rückmeldung durch die Gruppe verdeutlichen. So werden individuelle Lösungen erarbeitet, die direkt in der Praxis umgesetzt werden können.</li><li>• Oberste Prämisse des Trainings ist die Praxisrelevanz! Die Seminarinhalte werden in Situationen aus der Praxis eingeübt. So bleiben der Transfer und die Nachhaltigkeit der Trainingsmaßnahme gewährleistet.</li><li>• Reflexion der bisherigen BEM Arbeitsweise und Erfahrungen.</li></ul>

und wann darf ich Sie unterstützen?



### Kontakt

Dr. Frank Stöpel  
Akazienweg 6  
44577 Castrop-Rauxel  
Tel. Büro 02305-90 23 911  
Tel. Mobil 01522-19 89 983  
E-Mail [service@dr-stoepel.de](mailto:service@dr-stoepel.de)  
Web [www.dr-stoepel.de](http://www.dr-stoepel.de)

