

Compassion Focused Staff Support

Das spezifische **Übungsprogramm** basiert auf dem Therapieansatz „Compassion Focused Therapy“ nach Paul Gilbert. Es werden theoretische Modelle der Emotionsregulierung und Stressverarbeitung aufgezeigt, welche evolutionärpsychologische und bindungstheoretische Aspekte miteinbeziehen. In jeder Sitzung werden berufsspezifische Herausforderungen wie empathischer Distress, work-life-balance oder die praktische Selbstfürsorge thematisiert und bearbeitet. Es werden Praktiken der Achtsamkeit, des (Selbst-) Mitgefühls und der Selbstberuhigung eingeübt und somit Ressourcen gestärkt.

Das **Gesundheitspersonal** engagiert sich an vorderster Front für kranke und bedürftige Menschen. Mitarbeitende in Spitälern, Rehakliniken, Praxen, Pflegeheimen und weiteren sozialen Institutionen sind in Krisenzeiten wie während der Covid-19 Pandemie starken Belastungen ausgesetzt. Es bedarf somit einer besonders sorgfältigen Stärkung des Gesundheitspersonals zur Prävention von Erschöpfung und weiteren stressbedingten Folgen.

Das Gruppentraining findet in einer vertrauensvollen Atmosphäre von 5-8 Teilnehmern statt. Die soziale Verbundenheit wird gestärkt und das Gruppenwissen genutzt. **Willkommen sind alle Berufsgruppen.**

Selbstfürsorge fürs Gesundheitspersonal



Ein **berufsübergreifendes Angebot** für das Gesundheitspersonal zur Prävention von Erschöpfungszuständen, zur Stärkung der Resilienz im Umgang mit schwierigen Situationen und zum Erhalt der Sinnhaftigkeit und Freude an der Arbeit mit Menschen.

Daten und Zeit

8 wöchentliche Sitzungen jeweils
donnerstags 18.15 bis 19.45 Uhr

Ab 22.2. bis 25.4.2024 (ohne
Schulferien 28.3. und 4.4.2024)

Ort

Praxis „am Markt“

Hutgasse 2

4001 Basel

Kosten

CHF 550.-

Anmeldung

Bis 10.2.2024 per Mail an:
lucy.maier@fsp-hin.ch

Gerne können Sie mich bei
Fragen unverbindlich
kontaktieren.

Über mich

Ich bin Fachpsychologin für
Psychotherapie FSP und arbeite seit 20
Jahren als klinische Psychologin und
Psychotherapeutin. Neben meiner
Tätigkeit in eigener Praxis habe ich in
verschiedenen Spitälern gearbeitet und
mich auf das Thema Psychosomatik und
Krankheitsverarbeitung sowie auf die
Unterstützung des Gesundheitspersonals
spezialisiert. Ich biete auch Selbst-
erfahrung und Supervision an. Weitere
Infos unter:

www.praxis-lucy.maier.ch

