

WILLING ~ KERTELGE

Praxis für Psychotherapie (HP)

Supervision & Coaching

www.willing-kertelge.de



www.seege-coe.de

Erholungskompetenz – statt Burn-on / Burn-out

Wegen großer Nachfrage: Wiederholung des Vortrages im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit („Arbeit und Psyche) vom 09.10.2024

am **Dienstag, 05. November 2024, 19.30 h im Pfarrheim St. Felizitas, Lüdinghausen**

Dauer: ca. 75 Minuten

Keine Anmeldung notwendig, kostenfrei – über Spenden für die Vereinsarbeit freuen wir uns

Sich von (beruflichen) Belastungen gezielt erholen zu können, ist heute eine wichtige Kompetenz, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben. Veränderte Arbeitsbedingungen, eine Kumulation von weltweiten Krisen, die Nutzung von Medien und familiäre Belastungen haben dazu geführt, dass die freie Zeit heute knapp ist und oft wenig erholsam gestaltet werden kann. Viele Menschen leiden darunter, nicht mehr richtig abschalten zu können. Psychische Gesundheitsprobleme bis hin zum Burn-on bzw. Burn-out nehmen zu. Die Referentin stellt in ihrem Vortrag Möglichkeiten vor, wie Erholung erlernt und kompetent im Alltag genutzt werden kann. Dabei nimmt sie auch Bezug auf die ethischen Grenzen der Erholungskompetenz, so dass durch Selbstoptimierungstendenzen nicht zusätzlicher weiterer Stress erzeugt wird.

Anne Willing-Kertelge, Lüdinghausen, hat als systemische Supervisorin ihre Masterthesis zum Thema Erholungskompetenz geschrieben. Diese Abschlussarbeit wurde im November 2023 von der Deutschen Gesellschaft für Supervision & Coaching (DGSv e.V.) mit dem Cora-Baltussen-Preis 2023 für besonders wissenschaftlich fundierte, innovative und praxisrelevante Forschungsarbeiten ausgezeichnet.



Anne Willing-Kertelge,

Dipl.-Sozialpädagogin, Dipl.-Pädagogin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Supervisorin M.A., Master of Counseling
Ehe-, Familien- und Lebensberaterin
Kunst- und Kreativtherapeutin

Rückfragen bitte an Anne Willing-Kertelge:

mail@willing-kertelge.de oder 02591-7941904

