

Titel:

Mentale Stärke als Kraftquelle für polizeiliche Herausforderungen

Nachtdienste, Wechseldienste, Konfliktsituationen, verbale und körperliche Angriffe, Tendenz zur Entwicklung eines negativ gefärbten Menschenbildes, rasche Entscheidungsfindungen, große Verantwortung, stetige Veränderungen, Angst vor Fehlern, Unsicherheiten beim Einschreiten, Spannungsfeld zwischen rechtlichem Vollzug und menschlichem Verständnis, Mehrfachbelastungen usw. können zu psychischen bzw. physischen Beeinträchtigungen und somit zum Verlust der Arbeitsfähigkeit und der Lebensfreude führen.

Um in diesem vielschichtigen Berufsfeld langfristig tätig zu sein und dabei ganzheitlich gesund zu bleiben, bedarf es mehr als nur rechtliche, fachliche und einsatztaktische Kenntnisse. Es braucht einerseits eine bewusste Haltung, um mit sich selbst wertschätzend und verständnisvoll umzugehen und andererseits Werkzeuge, die Möglichkeiten im praktischen Tun für die Bewältigung der polizeilichen Herausforderungen aufzeigen.

Zielsetzung: Teilnehmer erlernen – erfahren – erkennen ...

- die Bedeutung der Lebensrollen (Privat/Beruf/Individuum) und praktikable Methoden zur bewussten Abgrenzung
- die Bedeutung eines achtsamen Umganges mit sich selbst und des Umfeldes
- die Zusammenhänge zwischen der eigenen Gedankenwelt und der Wahrnehmung der Außenwelt
- Möglichkeiten der mentalen als auch realen Abgrenzung von belastenden Situationen

Inhalte:

1. Lebensrollen (Beruf/Privat/Individuum) bewusst werden und Rituale zur Abgrenzung erlernen
2. Achtsamkeit (Achtsamer Umgang mit sich selbst ins Bewusstsein rücken)
3. Bewusstseinsrad (Interpretation / Wahrnehmung / Glaubenssätze)
4. An- und Entspannung (Stress: Was passiert in mir? / Entspannung erlernen / Ruhephasen ausnützen)
5. Mentale/reale Abgrenzung zu belastenden Einsatzerlebnissen

Referent: Martin Konzett B.A., akad. Mentalcoach (ehem. Mitglied des Einsatzkommandos Cobra)

Zielgruppe: IPA-Mitglieder, welche die Notwendigkeit auf sich zu achten erkannt haben

Termine und Ort:

Termine: 25.04.2018 (12:30 Uhr) – 27.04.2017 (12:30 Uhr)

Unterkunft und Verpflegung beginnend und endend am ersten und letzten Tag mit dem Mittagessen (Mittagessen findet um 12:30Uhr statt)

Ort: Seminarhaus fibe, A-6830 Laterns, Schwendestrasse 4-www.fibe.at

Kostenbeitrag: 290,-

Enthalten im Preis:

- alle alkoholfreien Tagungsgetränke/ Kaffee oder alkoholfreie Getränke in den Pausen/ Pausen-Imbiss (Obstkorb, Kuchen)
- 2x Übernachtung mit reichhaltigem Frühstücksbuffet / 2x Abendessen/ 2x Mittagessen (3-Gang-Menü)

Sonstiges: Wanderkleidung empfohlen (Lichtquellen)/ Benützung der hauseigenen Sauna möglich