

Warum diese Gruppe ?

Im Arbeitsleben kann es zu einer Vielzahl von Situationen mit unterschiedlichsten Kränkungserfahrungen kommen: ein Vorgesetzter missachtet die erbrachte Leistung, Mitarbeiter grenzen den sich anders verhaltenden Kollegen aus, persönliche Lebenskrisen Einzelner werden öffentlich vor allen verhandelt,

Langfristige Grenzüberschreitungen, Neid, Egoismen, Missachtungen der Individualität installieren dauerhaft Kränkungserfahrungen und haben ein Ungleichgewicht in unserem Selbstwertgefühl zur Folge.

Die Gruppe soll deshalb ein Angebot sein für Menschen mit Mobbingenerfahrung und der damit verbundenen persönlichen Kränkungsgeschichte.

Gemeinsam wollen wir über den Austausch im Gespräch und thematisch strukturierten Anregungen, wie auch Übungen, neue Verhaltensalternativen ausprobieren. Diese sollen zur Bewusstwerdung eigener Muster oder Ressourcen und zur Stärkung des Selbstwertgefühles beitragen.

Die Treffen finden unter supervisorischer Begleitung statt.

Wir entscheiden selbst, ob wir in unseren Kränkungsgefühlen bleiben oder nicht.

Ziele

- Sich der **eigenen Kränkungssituation** bewusst werden
- Kränkung auf dem Hintergrund der **eigenen Biographie** verstehen
- **Austausch** im Gespräch über die persönliche Kränkungsgeschichte mit der anderer Gruppenmitglieder
- Methoden der **Kränkungüberwindung** kennen lernen und zu sich selbst in Beziehung setzen
- Den eigenen „**wunden Punkt**“ erkennen
- **Alternativen** zu den bisherigen Verhaltensmustern entwickeln
- Sich über andere **Ausdrucksformen** erfahren
- Gestärkt und mit neuem **Selbstbewusstsein** an die **Lösung** herangehen

Vorgehensweise

1. Kennenlernen und Programmübersicht
2. Kränkungserleben mitteilbar machen
3. Dimensionen von Kränkung und Kränkungsmodell
4. persönliches Kränkungsmodell
5. Zwischenreflexion
6. Überwindung von Kränkung, Ziele der Veränderung
7. Stärkung der Selbstachtung
8. Verhaltensalternativen
9. „Erste-Hilfe-Koffer“
10. Abschluss: Reflexion und Ausblick

Bitte diese Seite vom übrigen Flyer abtrennen, Rückseite der Anmeldung als Absenderfeld nutzen und an Adresse der Mobbingberatung schicken!

**Mobbingberatung
Berlin-Brandenburg**
z.H. Monika Hirsch-Sprätz
Uhlandstr. 127
10717 Berlin

Anmeldung:

Hiermit **melde ich mich verbindlich** für die Treffen der thematisch begleitete Gruppenveranstaltung **„Mich kränkt so schnell keiner mehr“** an.

Die **Teilnahmegebühr** von insgesamt **200 €** überweise ich im Voraus auf das umseitig genannte Konto **bis spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn**. Auf Nachfrage eventuelle Kostenbeteiligung durch die Krankenkasse im Rahmen von SGB V § 20.

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Tel.: _____

Fax.: _____

E-Mail: _____

Die Teilnahme erfolgt auf dem **Grundsatz der Eigenverantwortung** hins. der persönlich eingebrachten Themen.

(Ort, Datum)

(Unterschrift)

Anmeldung bitte abtrennen und an umseitig genannte Adresse senden!

Veranstalter:

Mobbingberatung Berlin-Brandenburg

Uhlandstr. 127

10717 Berlin

Tel. 030/86 39 15 72

www.mb-berlinbrandenburg.de

Monika Hirsch-Sprätz

Leiterin der Mobbingberatungsstelle

Supervisorin, Mediatorin, Konfliktmanagerin

Seminardaten:

Zeitraum: auf Anfrage
10 Treffen, wöchentlich

Seminarzeiten: Donnerstags 18-20h

Ort: Mobbingberatung
Berlin-Brandenburg
(Adresse s.o.)

Gruppengröße: 8 Teilnehmer/-innen

Teilnahmegebühr: 20 € pro Abend

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
evt. Schreibzeug

Kontoverbindung: Berliner Sparkasse
BLZ 100 500 00
KoNr 09 10 17 32 81



„Mich kränkt so schnell keiner mehr“

„Persönliche Kränkungsgeschichten und deren Überwindung“

Thematisch-methodisch
begleitete Gesprächsgruppe