Die Gruppe wird geleitet und moderiert von:

Ingrid Sälzler

- Dipl. Sozial Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Dozentin für Ethik an einer Altenpflegeschule
- Ausgebildet in Körperorientierter Psychotherapie, in Traumatherapie und in Entspannungstechniken
- Arbeitet schon seit vielen Jahren in der Beratung und Therapie mit Mobbingbetroffenen und leitet regelmäßig Gruppen zu diesem Themenbereich
- Mitarbeiterin im Team des Mobbingtelefons

Informationen und Anmeldung beim:

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
Frau Carmen Urbach
Nietzschestrasse 8, 68165 Mannheim
Tel.: 0621 – 41 50 09
Fax: 0621 – 41 69 84
Mail: kda.mannheim@t-online.de

Wann?

Jeden 3. Donnerstag im Monat
von 18.30 – 20.30 Uhr

Ort

Praxis Ingrid Sälzler
R 6, 7
68161 Mannheim
Tel.: 0621 - 403443

Informationen für die Teilnehmer:

- 10 Euro pro Teilnehmer / Abend
- Ermäßigt: 5 Euro (Arbeitslose, geringf. Beschäftigte)
- Termine siehe Innenteil
- Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich (Anmeldung wird erbeten)
- Teilnehmerzahl: 8-12

Begleitete Mobbing – Gruppe und Seminare für Betroffene 2012

Mobbingtelefon Mannheim

Träger: Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) und Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA)

Beratung am Telefon
Jeden Dienstag und Donnerstag
von 15.00 bis 17.00 Uhr

0621 – 156 17 17

Außerhalb dieser Zeiten erhalten Sie Hilfe und Beratung bei der Mobbing-Hotline Baden-Württemberg unter der Rufnummer: **01802-6622464** (pro Anruf fällt hier eine einmalige Gesprächs-gebühr von **6 Cent** an)

Mobbing ist ein inzwischen weit verbreitetes Phänomen

Über die Ursachen von Mobbing gibt es unterschiedliche Ansätze: einerseits sind es arbeitsorganisatorische Probleme, andererseits ist Mobbing ein Zeichen eines schlechten Betriebsklimas mit wenig gegenseitiger sozialer Unterstützung und der Tendenz, für Konflikte einen Sündenbock zu suchen. Ziel von Mobbing ist es, Menschen zu zermürben und sie aus dem Arbeitsprozess auszugrenzen.

Die Folgen von Mobbing können für Betroffene äußerst gravierend und bedrohlich sein:

Mobbing macht krank

Nervosität, Schlaflosigkeit, körperliche Erkrankungen, Konzentrationsstörungen, Verlust der Lebensfreude, bis hin zu depressiven Zuständen zeigen sich auf der körperlichen und psychischen Ebene. Aber auch Beziehungen zu Freunden und Familie können dadurch belastet werden.

Mobbingbetroffene brauchen dringend Unterstützung und Begleitung, um diese belastende und die existenzgefährdende Situation überhaupt bewältigen zu können.

Fortlaufende Gruppe für Betroffene

Neben der telefonischen und persönlichen Beratung, bieten wir regelmäßig und fortlaufend jeden 3. Donnerstag im Monat eine begleitete Gruppe für Menschen an, die Probleme am Arbeitsplatz haben oder bereits in einer Mobbingsituation sind.

Ziele dieser Gruppe sind:

- In einem geschützten Rahmen gemeinsam über belastende Erfahrungen sprechen zu können.
- Soziale und emotionale Unterstützung von Menschen zu bekommen, die in einer ähnlichen Situation sind.
- Kompetente und erfahrene Ansprechpartnerinnen zu haben, die mit dem Blick des Außenstehenden unterstützen und begleiten.
- Wertschätzend und achtungsvoll Raum für innere Prozesse zu geben.
- Anregungen für neue Handlungsstrategien zu geben.
- Zu lernen, sich besser abzugrenzen.
- Den hohen Stresspegel zu verringern.
- Die psychische und mentale Ebene zu stärken.

Begleitend zu dieser fortlaufenden Gruppe werden weitere Selbsterfahrungs-Seminare angeboten, die vertiefend auf die Probleme eingehen, die mit einer Mobbingerfahrung verbunden sind.

Die Gruppe findet jeden 3. Donnerstag im Monat statt.

Anmeldung erforderlich unter:
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA)
Frau Carmen Urbach
Tel. 0621-415009 Fax 0621-416984
Mail: kda.mannheim@t-online.de

Termine 2012:

19. Januar
16. Februar
22. März (abweichend)
19. April
24. Mai (abweichend)
21. Juni
19. Juli
Sommerpause
20. September
18. Oktober
15. November
20. Dezember

Uhrzeit: 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Praxis Ingrid Sälzler
R 6, 7, 68161 Mannheim
Tel. 0621-403443
Mail: ingrid.saelzler@t-online.de
www.ingrid-saelzler.de

Selbsterfahrungs - Seminare Mobbing

Grenzen setzen/ Umgang mit Aggression

Zeit: Samstag, den 24.03.2012
von 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ökumenisches Bildungszentrum
sanctclara, B 5, 19
68159 Mannheim

Von Mobbing Betroffene erfahren Ausgrenzung und Isolierungen am Arbeitsplatz, sind offener Feindseligkeit, aber auch subtileren Formen von Angriffen ausgesetzt. In dieser stark emotional geprägten Situation ist es sehr schwierig, souverän auf Angriffe zu reagieren und sich genügend gut abzugrenzen.

Themen dieses Seminars sind:
Dieses Seminar soll dazu beitragen, den einzelnen in seiner Abgrenzungsfähigkeit zu unterstützen und emotional zu stabilisieren. Es soll Anregungen geben, mit Aggressionen so umzugehen, dass sie nicht in destruktiver Weise nach innen gerichtet werden.

Wir werden dabei konkrete (Gesprächs-) Situationen aufgreifen, diese reflektieren und u.a über Rollenspiele neu einüben. Wahrnehmungs- und Körperübungen unterstützen den Prozess des Spürens der eigenen Grenzen.

Kosten: je Seminar 60 Euro
Ermäßigt: 30 Euro (Arbeitslose, geringf. Beschäftigte)

Selbsterfahrungs - Seminare Mobbing

Stärken und Ressourcen entwickeln

Zeit: Samstag, den 12.5.2012
von 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Ökumenisches Bildungszentrum
sanctclara, B 5, 19
68159 Mannheim

In dieser Seminareinheit werden wir ressourcenorientiert arbeiten und herausfinden, über welche Ressourcen und Stärken wir verfügen: um damit unserem Selbstwert zu stärken und zu unterstützen. Wir verlieren in einem Mobbingprozess leider zu oft den Zugang zu unseren Stärken und Fähigkeiten: nicht weil sie nicht mehr vorhanden wären, nein, eher weil sie in diesem quälenden Prozess allzu oft verschüttet werden. Oder aber es zeigt sich, dass wir unsere Stärken nicht bewusst erkennen. Dann gilt es, Impulse anzunehmen, die unser Selbstbewusstsein positiv beeinflussen. Das geht sehr gut in der Gruppe, weil wir uns in den anderen auch immer positiv spiegeln können.

Themen dieses Seminars sind:
Unsere Qualitäten und Stärken erforschen, um mit einem stabileren Selbstbild weitere Herausforderungen zu meistern.

Kosten: je Seminar 60 Euro
Ermäßigt: 30 Euro (Arbeitslose, geringf. Beschäftigte)

Anmeldeformular:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Seminare an:

☐ **Grenzen setzen/ Umgang mit Aggression**

Zeit: Samstag, den 24.03.2012
von 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: Ökumenisches Bildungszentrum
sanctclara, B 5, 19
68159 Mannheim

☐ **Stärken und Ressourcen entwickeln**

Zeit: Samstag, den 12.05.2012
von 10.00 – 18.00 Uhr
Ort: Ökumenisches Bildungszentrum
sanctclara, B 5, 19
68159 Mannheim

_____
Unterschrift

Name und Anschrift

……

……

……

Bitte faxen an KDA (0621-416984)oder per Post