



WORKSHOP

Hilfe und Selbsthilfe bei MOBBING

Ein Bildungsangebot von Selbsthilfegruppe Mobbing Wien

MÖGLICHKEITEN UND GRENZEN

Winter 2018/2019

Mobbing ist kein Randproblem. Laut einer Studie der Europäischen Union (Eurofound), sind in Österreich 25% der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer von Mobbing betroffen. An österreichischen Schulen berichten Studien von 75% Betroffenen. Umso erstaunlicher ist es, dass es kaum umfassende Beratung zu diesem Thema gibt. Dieser Workshop vermittelt grundlegendes Wissen über Hilfe und Selbsthilfe im Umgang mit Mobbing und bietet den Teilnehmenden Raum, ihre Fähigkeiten, Erfahrungen und Beispiele aus ihrem beruflichen Alltag einzubringen. Zielgruppe: Mobbingbetroffene, Angehörige, Interessierte, sowie Personen, die beruflich oder ehrenamtlich mit Gruppen arbeiten und mit hoch eskalierten Konflikten konfrontiert sind.

Inhalt des Workshops

Modul 1: Hilfe

Was verstehen wir unter Mobbing?

Wann können Freundinnen und Freunde helfen?

Wann können Kolleginnen und Kollegen helfen?

Wann können Vorgesetzte helfen?

Wann kann der Betriebsrat helfen?

Wann kann die Gewerkschaft helfen?

Wann kann die Kammer für Arbeit und Angestellte helfen?

Wann können Mobbingbeauftragte helfen?

Wann können Rechtsanwälte helfen?

- Fürsorgepflicht
- Angeborene Rechte
- Mobbingverbot
- Schadenersatzrecht

Wann können Gerichte helfen?

Wann können MediatorInnen helfen?

Wann können Lebens- und SozialberaterInnen helfen?

Wann können PsychotherapeutInnen helfen?

Wann können ÄrztInnen helfen?

Möglichkeiten und Grenzen der Hilfe durch andere

Modul 2: Selbsthilfe

Selbsthilfe: Selbst etwas tun!

Strategische Selbsthilfe

- Übungen zur Soziometrische Organisationsanalyse
- Übungen zur Kommunikation
- Übungen zur Sozialen Kompetenz
- Übungen zur Veränderung des eigenen Verhaltens

Psychologische Selbsthilfe

- Übungen zur Bewahrung der Gesundheit
- Übungen zur Entspannungsverfahren
- Übungen für eine positive Grundeinstellung
- Stärkungs-, Entlastungs- und Stabilisierungsrituale
- Übungen zum Perspektivenwechsel
- Übungen zum Treffen von guten Entscheidungen
- Selbsthilfegruppen

Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe

Trainerin: Mag.a Irene Pollak, Betriebswirtin, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Mobbingexpertin in eigener Praxis

Teilnahmegebühr: 116,00€ (Seminarteilnahme und Unterlagen, Getränke und Snacks)

Veranstaltungsort: Wirtschaftsuniversität Wien, Welthandelsplatz 1, 1020 Wien

Anmeldung & Rückfragen bei der Workshopleitung: Mag.a Irene Pollak, Tel.: 0699 8188 4086; irene@reflekt.at

Anmeldung: ab sofort

Anmeldeschluss: 10. Dezember 2018