

**Unsere Seminare und Gruppen werden geleitet und moderiert von:**

**Ingrid Sälzler**

Dipl. Soz.Päd. ( FH)  
ECP ( Europäisches Zertifikat für Psychotherapie)  
HP Psychotherapie

Ausgebildet in körperorientierter Psychotherapie, in Traumatherapie und in kognitiven Techniken.

Arbeitet schon seit vielen Jahren in der Beratung, im Coaching und in der Therapie mit Menschen, die sich in schwierigen Arbeitsplatzsituationen oder in Mobbing-situationen befinden. Leitet regelmäßig Gruppen zum Themenbereich Mobbing und Konflikte am Arbeitsplatz.

## Informationen und Anmeldung :

Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt  
Frau Carmen Urbach  
Haus der Evang. Kirche  
M1, 1a, 68161 Mannheim  
Tel.: 0621 - 28000-170  
Fax: 0621 - 28000-179  
Mail: kda.mannheim@ekiba.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  
Mail: ingrid.saelzler@t-online.de  
www.ingrid-saelzler.de

### Informationen für die Teilnehmer:

- 12 Euro pro Teilnehmer / Abend
- Ermäßigung für Geringverdiener oder Arbeitslose nach Absprache
- Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich (Anmeldung wird erbeten)
- Teilnehmerzahl: 8-12



## Begleitete Mobbing - Gruppe und Seminare für Betroffene 2015

**Beratung bei Mobbing, Konflikten- und Belastungssituationen am Arbeitsplatz**

Ein Angebot des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) und des kirchlichen Dienstes in der Arbeitswelt (KDA) in Mannheim

Sie erreichen uns  
**jeden Dienstag und Donnerstag**  
von **15.00 bis 17.00 Uhr**  
Tel.: **0621-156 17 17**

Außerhalb dieser Zeiten erreichen Sie die Mobbing-Hotline Baden-Württemberg unter Tel.: **01802-6622464** (pro Anruf fällt eine einmalige Gebühr von 6 Cent an)

## Mobbing ist ein weit verbreitetes Phänomen

Ursachen sind

- **arbeitsorganisatorische Probleme**
- **schlechtes Betriebsklima mit wenig sozialer Unterstützung**

Immer mehr Menschen klagen über zunehmenden Druck am Arbeitsplatz. Studien der Krankenkassen belegen, dass psychische Belastungen, die durch Bedingungen am Arbeitsplatz ausgelöst werden, immer häufiger zu lang anhaltenden Krankheiten führen.

Die Folgen von Mobbing können für den Betroffenen bedrohlich sein und gesundheitliche Beeinträchtigungen zur Folge haben.

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

Unser Angebot richtet sich an Menschen, die im Arbeitsleben stehen, unabhängig von deren Nationalität, Konfession und Weltanschauung.

### **Unsere Beratungsgrundsätze**

Bei unseren Beratungen achten wir auf eine geschützte Atmosphäre und die Einhaltung der Schweigepflicht ist selbstverständlich.

Ziel der Beratung ist es, die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten der Ratsuchenden so zu stärken, damit sie belastende Situationen in ihrem Sinne klären können.

## Fortlaufende Gruppe für Betroffene

Wir bieten regelmäßig und fortlaufend jeden 3. Donnerstag im Monat eine begleitete Gruppe für Menschen an, die Probleme am Arbeitsplatz haben oder bereits in einer Mobbing-Situation sind.

Ziele dieser Gruppe sind:

- Reflexion der Arbeitsplatzsituation
- Soziale oder emotionale Unterstützung von Menschen zu bekommen, die in einer ähnlichen Situation sind
- Kompetente und erfahrene Gruppenleitung unterstützt und begleitet ressourcenstärkend und mit dem Blick von außen
- Anregungen für neue Handlungsstrategien zu geben u.v.m

### **Termine 2015:**

15.1.

19.2.

19.3.

16.4.

21.5.

18.6.

16.7.

Sommerpause

17.9.

15.10.

19.11.

17.12.

## Selbsterfahrungsseminare 2015

### Grenzen setzen lernen

Dieses Seminar soll dazu beitragen, Sie zu unterstützen, sich abzugrenzen, auch mal Nein-Sagen zu lernen und sich gegen Feindseligkeit zur Wehr zu setzen.

Es werden Anregungen gegeben, mit Aggressionen so umzugehen, dass sie nicht schädigend nach innen gerichtet, sondern konstruktiv als Potential zu Abgrenzung genutzt werden.

Termine:

**Samstag, 28.3.2015 und 17.10.2015**  
von 10.00-18.00 Uhr, Kosten 70 Euro  
(Sonderpreis nach Absprache)

### Stärken und Ressourcen entwickeln

Wir werden in diesem Seminar unsere Qualitäten und Ressourcen erforschen, um mit einem gestärkten Selbstbild den Herausforderungen des beruflichen Alltags besser begegnen zu können. In einem quälenden Mobbingprozess verlieren wir oft den Zugang zu unseren Stärken, obwohl sie vorhanden sind. Diesen Zugang wieder zu öffnen, neue Stärken zu entdecken, ist Ziel dieses Seminars.

Termine:

**Samstag, 18.4.2015 und 14.11.2015**  
von 10.00 - 18.00 Uhr, Kosten 70 Euro  
(Sonderpreis nach Absprache)

Die Seminare finden in der Praxis von Ingrid Sälzler, R 6, 7, 68161 Mannheim statt. Weitere Infos über die Seminare finden Sie unter [www.ingrid-saelzler.de](http://www.ingrid-saelzler.de)