



Naiel Arafat
Arzt für Psychiatrie und
Psychotherapie
-Psychotraumatologie-

Praxis für Psychotherapie
und Psychotraumatologie

Märklinstr.2, 31226 Peine

Tel.: 05171 – 58 252 38

eMail: naiel.arafat@web.de

www.psychotherapiepraxis-naiel-arafat.de

Beruflicher Werdegang:

Mitte 1987 – Ende 1988: Tätigkeit als Assistenzarzt in einer urologisch-chirurgischen Praxis in Berlin.

Ende 1988 – Mitte 1989: Tätigkeit als Assistenzarzt in der Gynäkologie und Geburtshilfe in Berlin.

Mitte 1989 – Anfang 1991: Tätigkeit als Hausarzt und Heimleiter in einem Altenpflegeheim in Peine.

Anfang 1991 – Anfang 2008: Tätigkeit als Assistenzarzt in der Psychiatrie und ab September 2001 als Oberarzt in der Allgemeinpsychiatrie im Klinikum Wahrendorff GmbH in Sehnde (dort u. a. Leitung der Klinik für Trauma- und Psychotherapie).

Anfang 2008 – Anfang 2009: Tätigkeit als Chefarzt in der Helios Klinik Diez an der Lahn (Leitung Fachklinik für Psychosomatik und Psychotraumatologie).

Seit Juli 2009 bis Jetzt: Tätigkeit in eigener Praxis als niedergelassener ärztlicher Psychotherapeut in Peine.

Seit Juli 2011: Seminarleiter zur Stressbewältigung (SIT).

Seit März 2012: Safe-Mentor und Safe-Therapeut

Seit Mitte 2010: Regelmäßige Seminare zur Stressbewältigung in Peine.

Seit Mitte 2012: Regelmäßige Seminare zum Thema Trauma und Traumafolgestörungen, zum Thema Trauer, zum Thema Konfliktbewältigung und Gesprächsführung und Trauerbewältigung, Seminare für Führungskräfte

Naiel Arafat

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie

-Traumatherapie-

Leiter Stressbewältigungsseminar (SIT)

Seminare zur Burn-out-Prophylaxe

Das Angebot richtet sich an:

Unternehmen, Betriebe, Institutionen und Firmen bzw. deren HR-Manager, Betriebsräte, Personalräte, Leitungs- und Führungskräfte, die (z.B. im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements) über Maßnahmen zur Burn-out-Prophylaxe (Inhouse-Schulungen, Seminare, Workshops sowie Einzelcoaching) das Entstehungsrisiko vom Burn-out-Syndrom bei ihren MitarbeiterInnen bewusst und nachhaltig senken wollen.

Führungskräfte, die selbst gefährdet sind oder vom Burn-out-Syndrom betroffene Abteilungsleiter, Manager, Selbständige, Unternehmer, etc., aber auch solche, die bewusst eine positive Verantwortung für ihre MitarbeiterInnen übernehmen und auf deren langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit achten wollen.

Mitarbeiter, sowohl von Unternehmen, Firmen, Betrieben, Institutionen als auch Angehörige von sozialen Berufen, z.B. ÄrztInnen, LehrerInnen, Pflegekräfte, ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen, AnwältInnen, BeraterInnen, PolizistInnen, Feuerwehrleute etc.

Betriebliches Gesundheitsmanagement / Gesundheitsförderung:

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) biete ich allen Interessierten Inhouse-Schulungen, Vorträge, Seminare und Workshops, aber auch Einzelberatung und Coaching zur

- **Burn-out-Prophylaxe in Unternehmen, Firmen, Betrieben, Institutionen**
z.B. für das obere und mittlere Management, eine Abteilung, einen Bereich, einzelne Leitungs- und/oder Führungskräfte, MitarbeiterInnen der verschiedenen Bereiche
- **Burn-out-Prophylaxe in sozialen Einrichtungen**
z.B. an Schulen für LehrerInnen, , an Kindertagesstätten für ErzieherInnen, in Kliniken und Krankenhäusern für ÄrztInnen und Pflegekräfte sowie Sozialdienste und sonstige MitarbeiterInnen, in Alten- und Pflegeheimen oder anderen sozialen Einrichtung etc..

Was sind die Inhalte eines Seminars / Workshops / Vortrags oder Inhouse-Schulung zur Burn-out-Prophylaxe?

- Welche Symptome sind typisch für Burn-out?
- Worin liegen die tieferen Ursachen für das Burn-out-Syndrom?
- Welche Menschen sind ganz besonders gefährdet? Gibt es bestimmte Risikogruppen bzw. -berufe? Warum?
- Weshalb greifen bestimmte regelmäßig gegebene Tipps wie "mach mal Urlaub" oder „mach mal Sport“ zu kurz?
- Was kann jemand tun, um sich, oder seine MitarbeiterInnen wirklich vor einem Burn-out zu schützen (Prävention)?
- Welche Maßnahmen sind notwendig und sinnvoll, um ein akutes Burn-out-Syndrom zu überwinden (Interventionsmöglichkeiten)?
- Welche Maßnahmen sind notwendig, um eine Rückkehr und/oder Wiedereingliederung in den Beruf angemessen und erfolgreich zu gestalten (Integration)?

Kurzbeschreibung eines Seminars bzw. einer Inhouse-Schulung zur Burn-out-Prophylaxe:

Die TeilnehmerInnen erhalten Einblicke in die Hintergründe und Ursachen (sei es innere oder äußere Faktoren) des Burn-out-Syndroms, die dessen Entstehung begünstigen und fördern. Sie lernen Symptome und Verlaufsformen kennen und setzen sich mit den Ursachen auseinander. Neben den Möglichkeiten, wie früh ein Burn-out-Syndrom erkannt werden könnte und welche Maßnahmen und Wege zur dessen Behebung es gibt, geht es darüber hinaus um die Frage, wie gewisse und günstige Rahmenbedingungen präventiv gestaltet werden können und welche Rolle die Eigenverantwortung eines jeden Einzelnen spielt, damit Burn-out erst gar nicht entsteht, sondern die Beteiligten langfristig Leistung (er)bringen können, ohne dabei auszubrennen.

Dieses Seminar bzw. diese Inhouse Schulung zur Burn-out-Prophylaxe (in der Regel sind 2 Tage dafür erforderlich und sinnvoll) bietet im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements einen guten Ansatz, um das Burn-out-Risiko für die MitarbeiterInnen und die Führungskräfte deutlich zu minimieren. Somit wird die Basis für eine effiziente Investition geschaffen, um teure Krankheits- und Ausfallzeiten unter den MitarbeiterInnen zu vermeiden und die Leistungs- und Arbeitsmotivation mittel- und längerfristig zu gewährleisten.

Kosten

Seminare, Workshops und Inhouse Schulungen zur Burn-out-Prophylaxe in der betrieblichen Gesundheitsförderung haben natürlich ihren Preis!

Die Kosten sind allerdings abhängig von der Art und Dauer der geplanten Maßnahme. Gerne erstelle ich für alle interessierten Unternehmen, Firmen, Betriebe und Institutionen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot zusammen!

Burn-out-Beratung

Aufgrund meiner langjährigen beruflichen Erfahrung, auch als Ober- und Chefarzt, und der Leitung verschiedener multiprofessioneller Team liegt meine Stärke u. a. darin, im Gespräch gemeinsam mit meinen Kunden/KlientInnen die Ursachen und Mechanismen aufzudecken, die zu einem Burn-out-Syndrom bzw. Ausgebranntsein geführt haben (meist ist dies ein Zusammenspiel verschiedener „innerer“ und „äußerer“ Faktoren), und hieraus Strategien für ein neues und gesundes „Energie-Gleichgewicht“ zu entwickeln.

Durch aktives und supportives Coaching und Begleitung wird es meinen Kunden/KlientInnen ermöglicht, nicht nur bei „theoretischen Erkenntnissen“ stehen zu bleiben, sondern konkrete Verhaltensweisen in der Praxis nachhaltig auszuüben, zu trainieren und zu verankern. Hierbei kommt mir mein langjähriges Know-How aus der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung zugute.

Selbstverständlich unterliegen alle Gespräche, die ich mit meinen interessierten und mich aufsuchenden Kunden/KlientInnen führe, der Schweigepflicht und der Maßgabe höchster Diskretion.

Da jeder Mensch und jede Situation unterschiedlich ist und auch zu bewerten ist, bitte ich um Verständnis dafür, dass ich über die Dauer eines Coachings an dieser Stelle keine verbindlichen Angaben machen kann. Es hat sich aber sehr oft gezeigt, dass die durchschnittliche Dauer bei etwa 5 bis 10 Terminen á 1,5 Stunden liegen kann.