

Unser Angebot

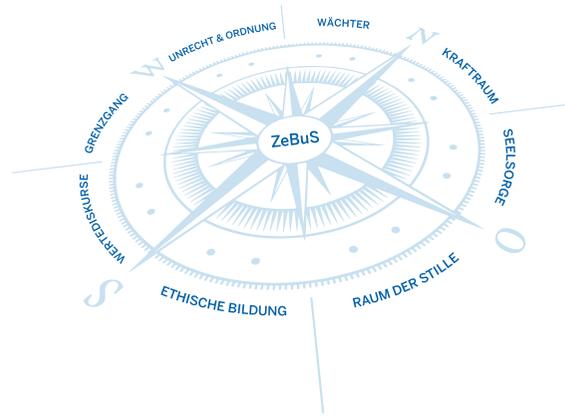
Der Kraftraum kann von allen Organisationseinheiten der Polizei NRW gebucht werden.

Veranstaltungen können durch das Team des ZeBuS professionell begleitet oder auch eigenverantwortlich durchgeführt werden.

Das Angebot besteht an den Standorten des LAFP in Selm und Brühl. Die Zahl der Teilnehmenden sollte 16 Personen nicht übersteigen.

Der Kraftraum kann einzeln als Halbtagesveranstaltung oder in Kombination mit dem Grenzgang als Tagesveranstaltung durchgeführt werden.

Darüber hinaus entwickeln wir gerne mit Ihnen gemeinsam individuelle Veranstaltungsformate für Ihre Bedarfe.



**Besuchen Sie
unseren Kraftraum!**



Abteilung 3

Dezernat 34 – Teildezernat 34.4
Zentrum für ethische Bildung und Seelsorge
in der Polizei NRW (ZeBuS)

Im Sundern 1 - 59379 Selm
Telefon: 02592 68-3449 / CN-POL: 07 481-3449
td34.4zebus.lafp@polizei.nrw.de

Kontaktieren Sie uns gern!



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Landesamt für Ausbildung,
Fortbildung und
Personalangelegenheiten



Kraftraum

Wir können den Wind nicht ändern,
aber die Segel anders setzen.

Polizei - Ein kräftezehrendes Berufsfeld

Polizeibeschäftigten wird in ihrem Beruf eine Menge abverlangt. Neben strukturellen Anforderungen wie einer hohen Arbeitsbelastung oder Schichtdiensten, sehen sich Polizeibeschäftigte häufig mit emotionalen Belastungen und Herausforderungen konfrontiert. Insbesondere Begegnungen mit Gewalt, menschlichem Leid, Anfeindungen oder polizeilichen Extremsituationen hinterlassen ihre Spuren.

Eine starke Fokussierung auf die schwierigen Seiten des Berufs kann zu Frust, emotionalen Schief lagen und Unzufriedenheit führen.

Daher hat das ZeBuS mit dem „Kraftraum“ einen Ort geschaffen, an dem die positiven Seiten des Berufs sowie die persönlichen Kraftquellen in den Mittelpunkt gestellt werden.

Im Kraftraum können Polizeibeschäftigte eine mentale und seelische Stärkung erfahren und dadurch in ihrer persönlichen Resilienz gestärkt werden.

Der Kraftraum

Der Kraftraum ist ein ressourcenorientierter Reflexionsraum, in dem Gruppenangebote durchgeführt werden können. Orientiert an den vier Elementen bietet er Anknüpfungspunkte, um über persönliche Kraftquellen und Werte nachzudenken.

Im Kraftraum kann ein moderierter Gedankenaustausch mit dem Ziel der Ressourcenaktivierung und individuellen Stärkung stattfinden.



Gemäß dem Motto „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen“ begeben wir uns gemeinsam auf die Suche nach bewährten und nach neuen persönlichen Kraftquellen.

Kraft schöpfen und „seelische Eigensicherung“ stehen im Zentrum des gelenkten Gruppen- und Reflexionsprozesses.

Unser Ansatz

Im Kraftraum wird ein Perspektivwechsel von den kräftezehrenden Situationen zu den kraftspendenden Aspekten des polizeilichen Alltags durchgeführt. Auch Kraftquellen außerhalb des Berufs werden erkundet.

Im Fokus stehen hierbei die individuelle Selbstreflexion sowie der Austausch in der Gruppe, um sich die eigenen Ressourcen zu vergegenwärtigen und zu stärken.



Fragestellungen können sein:

- Woher nehme ich die Kraft für meine Arbeit?
- Welche Aspekte des Polizeiberufs geben mir Energie?
- Was ist mir jenseits meines Berufes wichtig?
- Wie gelingt es mir mit belastenden Situationen umzugehen?

