

Web-Seminar

Selbstfürsorge in den Zeiten von Covid 19

Die aktuellen Einschränkungen des Berufsalltags und des sozialen Lebens stellen für alle eine nicht zu unterschätzende Belastung dar. Das Verhältnis zwischen Arbeit und Erholung, zwischen Anspannung und Regeneration gerät aus dem Gleichgewicht. Erhöhte Arbeitsbelastung und veränderte Arbeitsbedingungen, zusammen mit Infektionsängsten und Sorgen um gefährdete Angehörige sorgen für eine erhebliche Zunahme des Stresslevels. Diese Nebenwirkungen der Corona-Pandemie treffen nicht nur unsere Zielgruppen, sondern auch die Fachkräfte der sozialen Arbeit selbst.

In diesem Web-Seminar werden die Belastungsfaktoren aufgeschlüsselt, die eigene Resilienzfähigkeit analysiert und Methoden der Selbstfürsorge vorgestellt und probiert: Zeitmanagement, Kunstansätze, Achtsamkeitsübungen, Tönen, Entspannungsübungen, Lieder.

Die Teilnahme an den vorgestellten Übungen bleibt natürlich Ihnen überlassen! Alle Methoden lassen sich auch in der Arbeit mit den Zielgruppen, insbesondere – aber nicht nur - in der Arbeit Kindern und Jugendlichen verwenden.

Datum/Uhrzeit: Dienstag 16.März 2021, 9:30 Uhr – 12:30 Uhr (Web-Seminar)

Referentin: Katja Stephan, Fachhochschule Potsdam

Kosten: Die Angebote von InSchwung sind gefördert (s.u.) und für die Teilnehmenden kostenfrei.

Anmeldungen bitte bis zum 8. März 2021 unter gabi.jaschke@paritaet-brb.de. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt. Sie werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben.

Der Workshop wird organisiert von InSchwung für Demokratie und Beteiligung, InSchwung unterstützt Mitgliedsorganisationen des Paritätischen LV und ihre Netzwerkpartner in Brandenburg im Umgang mit Rechtsextremismus und in der Umsetzung von Vielfalt, Beteiligung und Begegnungen.
www.beteiligung-paritaet.de

Gefördert durch das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat im Rahmen des Bundesprogramms
„Zusammenhalt durch Teilhabe“