

Fortbildungsangebot für Träger von Freiwilligendiensten in Sachsen

Titel:

Selbstfürsorge im Umgang mit psychischen Herausforderungen in den Freiwilligendiensten

Zielgruppe:

Pädagogische Fachkräfte und ReferentInnen in den Freiwilligendiensten

Thematik:

In diesem Training wollen wir den Blick darauf richten, was genau dazu führt, dass psychische Überlastungen entstehen. Hierbei werden wir den Blick auf die am häufigsten auftretenden Symptomatiken richten, sodass Sie einen Eindruck von möglichen „Warnsignalen“ erhalten. Im zweiten Teil des Trainings gilt es, zunächst die eigenen Belastungsgrenzen zu erkennen, um zu erarbeiten, wie das rechtzeitige „Aussteigen“ aus der Stress-Spirale gelingen kann. Abschließend sammeln wir konkrete Ideen im Umgang mit betroffenen Freiwilligen, um situationsangemessen handeln zu können und so der Gradwanderung zwischen Unterstützung und Selbstfürsorge gerecht zu werden.

Ziele der Veranstaltung:

- Teilnehmende verstehen, wie psychische Überlastungen entstehen und erhalten einen Überblick über häufig auftretende „Frühwarnsignale“.
- Die Teilnehmenden erarbeiten eine persönliche Exit-Strategie, um eigener Überlastung vorzubeugen.
- Sie richten den Fokus auf Ihre Ressourcen, um konkrete Handlungsideen für den Umgang mit psychisch belasteten Freiwilligen zu entwickeln.

Referentinnen:

Christin Wegener, Kommunikationspsychologin

Termin:

26.08.2024 von 10.00 bis 16.00 Uhr

Ort:

parikom
Landesgeschäftsstelle des Paritätischen Sachsen
Am Brauhaus 8
01099 Dresden

Kosten:

25,00 € pro Teilnehmer*in

Anmeldung:

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung dieses [Anmeldeformular](#). Die Teilnehmerzahl für jeden Workshop ist auf 15 Personen begrenzt.

Anmeldeschluss ist der 14.08.2024