

Fachtag Elternchance am 12.05.2021 – „Gelassen durch Krisen“

Selbstfürsorge durch Stressmanagement und Resilienztraining - Für mehr Gelassenheit im Umgang mit privaten und beruflichen Belastungssituationen

Sorgsames Umgehen mit den eigenen Bedürfnissen, Gefühlen und Ressourcen in unsicheren Zeiten

Fachkräfte in der Arbeit mit Familien sind aktuell erheblichen Anforderungen ausgesetzt und dieser persönliche Einsatz kann auf Kosten der Gesundheit gehen. Die Corona-Pandemie belastet diese Fachkräfte und die Familien in besonderem Maß, deshalb ist es umso wichtiger auf das eigene Wohlbefinden zu schauen.

Stress und Krisen wird es in unserem Leben immer geben. Wie wir die für uns zur Verfügung stehenden Ressourcen einsetzen, hängt von unserer Haltung, unseren Gedanken und unserer Erfahrung ab. Diese sind jederzeit zu verändern und zu trainieren.

Mit einem erfolgreichen Selbstmanagement und wirkungsvollen Resilienztraining werden individuelle Stresspotenziale identifiziert, persönliche Stärken ausgebaut und Strategien für ein professionelles Bewältigungsrepertoire entwickelt.

Der Fachtag macht sich zum Ziel durch vielfältige Methoden, praktische Übungen, Strategien und Inputs das persönliche Repertoire für den Umgang mit Stress und Krisen zu erweitern.

Dozent*innen:

Gośka Soluch: Sozialwissenschaftlerin, Trainerin, Referentin, Prozessbegleiterin und Supervisorin (DGSv*)

Almut Wetzstein: Dipl. Pädagog*in, system. Coach*, Referent*in, Stresspräventions-Trainer*in (ZPP)

Termin: 12. Mai 2021 **Zeit:** 10-15 Uhr und **Ort:** Online-Plattform Zoom

Kontakt und Anmeldung: Gisela Tesch, tesch@eaf-bund.de

Veranstalter: evangelische arbeitsgemeinschaft familie (eaf) e.V., https://www.eaf-bund.de/familienbildung/ueber_uns/forum_familienbildung

Die Veranstaltung ist kostenfrei und richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Kitas, Einrichtungen der Familienbildung, Familienzentren, Jugendamt, Schulsozialarbeit, Kinder- und Jugendhilfeeinrichtungen, genauso wie an ausgebildete Elternbegleiter*innen.

Wir laden Sie herzlich ein und freuen uns darauf, Sie begrüßen zu können!

Die Qualifizierung „Elternbegleiter_in“ wird im Rahmen des Programms „Elternchance II – Familien früh für Bildung gewinnen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Fachtag Elterntance – „Gelassen durch Krisen“

Selbstfürsorge durch Stressmanagement und Resilienztraining - Für mehr Gelassenheit im Umgang mit privaten und beruflichen Belastungssituationen

Programm eaf-Fachtag Elterntance am 12. Mai 2021

Zeit	Inhalt	Arbeitsform
09.30 Uhr	Ankommen, Technikcheck	Zoom-Konferenz
10.00 Uhr	Begrüßung, Ablauf und kurzes Kennenlernen	Plenum
10.30 Uhr	Fachlicher Impuls und Austausch Was ist Stress? 1. Analyse der persönlichen Stressbelastung- Energie-Check-In 2. Kennenlernen und Ausprobieren von Stressbewältigungsmethoden	Plenum, phasenweise auch in Kleingruppen und im Selbststudium
12.00 Uhr	Mittagspause	
13.00 Uhr	Fachlicher Impuls und Austausch Was ist Resilienz? Krisenkompetenzförderung durch den Resilienz-Zirkel nach dem Bambus-Prinzip	Plenum, phasenweise auch in Kleingruppen und im Selbststudium
14.30 Uhr	Zusammenführung und Blitzlicht	Plenum
15.00 Uhr	Ende der Veranstaltung Link zur Feedbackbefragung, Teilnehmenden-Liste	Digitale Auswertung

Wir informieren im Verlauf der Veranstaltung über das Bundesprogramm Elterntance II sowie über weitere Fachveranstaltungen, Austauschforen und Vernetzungsmöglichkeiten.

Die Qualifizierung „Elternbegleiter_in“ wird im Rahmen des Programms „Elterntance II – Familien früh für Bildung gewinnen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert.