

Herzliche Einladung zum **digitalen Fachtag**

## Innerlich stark! Resilienz und Stressbewältigung im pädagogischen Alltag

am **16. Oktober 2023** von **09:00 bis 15:00** Uhr

Die Fähigkeit von Einzelnen und der Gemeinschaft, schwierige Zeiten und Krisen ohne dauerhafte Beeinträchtigungen zu überstehen, wird als Resilienz bezeichnet. Sowohl Fachkräfte aus der Arbeit mit Familien als auch Eltern werden mit vielen gleichzeitig stattfindenden Anforderungen, veränderten Arbeitsbedingungen und Aufgaben konfrontiert. Wie gelingt es uns trotzdem, weiterhin freudig und motiviert zu sein und mit Kraft, Zuversicht und Interesse der Welt zu begegnen.

### An unserem Fachtag wollen wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was genau heißt es, resilient zu sein und wie kann Resilienz als Schlüsselkompetenz von Fachkräften erlernt werden?
- Wie können Belastungsfaktoren identifiziert und minimiert werden?
- Wie kann ich den Herausforderungen und schwierigen Situationen/Krisen konstruktiv begegnen?
- Was kann ich konkret tun, um meine Resilienz zu stärken bzw. zu fördern - persönlich und im Team?
- Wie kann ich durch Elternbegleitung Familien sensibilisieren und mögliche Konflikte reduzieren?

An diesem Fachtag werden wir uns sehr praxisnah durch inhaltlichen Input, Übungen und kollegialen Austausch diesem spannenden Thema nähern.

### Dozent:innen

**Hanh Nguyen:** Erziehungswissenschaftlerin, Systemische Therapeutin, achtsamkeitsbasierte Elternberaterin

**Natalie Samimi:** Psychologin (M.Sc.), Systemische – und Traumatherapeutin, Dozentin im Programm Elternchance II und im Projekt „Elternbegleitung“ des BMFSFJ

Die Veranstaltung richtet sich an Vertreter:innen von Kindertagesstätten, Familienzentren, Familienbildungsstätten, Schulsozialarbeit, Mitarbeiter:innen kommunaler Behörden sowie Elternbegleiter:innen und Fachkräfte aus Familienbildung, Beratung und sozialer Arbeit. Es wird eine **Teilnahmegebühr von 40 Euro** erhoben.

**Information:** Gisela Tesch \* [tesch@eaf-bund.de](mailto:tesch@eaf-bund.de)

**Ort:** Online über Zoom

### Anmeldung:

<https://www.eaf-bund.de/service/veranstaltungen/2023-10-16-innerlich-stark-resilienz-und-stressbewaeltigung>