

Programm:

8.30 Uhr

Empfang der Teilnehmenden

8.50 Uhr

Begrüßung durch Antonios Antoniadis,
Minister für Familie, Gesundheit und
Soziales

und Einleitung durch Frau Jacqueline Jost
Securex-Präventionsberaterin

9.30 Uhr

Impulsreferat durch Dr. Stefan Kirschgens:
Selbstmanagement / Work-Life-Balance
Belastungs-Modell / Burn-out-Spirale

10.30 Uhr

Persönliche Auseinandersetzung mit dem
Thema im Open Space

Sammeln der Ergebnisse und Abschlussrunde
zum Ende des Vormittages

Präsentation der Nachmittagsworkshops

12.15 Uhr

Gemeinsame Mittagspause im Restaurant

13.30 Uhr

1. Schnupperworkshop
2. Schnupperworkshop

16.00 Uhr

Gemeinsame Abschlussrunde

Datum:

Dienstag, den 20. März 2018
Von 8.30 - 16.30 Uhr

Ort:

Empfangszentrum Worriken
Worriken 9 - 4750 Bütgenbach

Unkostenbeitrag:

25 € / Person inkl. Verpflegung

Anmeldung:

Bis Freitag 02/03/2018

per E-Mail an pierre.vliegen@wohnraum.be
Bitte mitteilen: Name, E-Mail und Telefonnummer
der Teilnehmenden, Name der Organisation

Die Anmeldung ist nur dann gültig, wenn der
Unkostenbeitrag auf dem Konto des Netzwerk
Süd eingegangen ist:

Konto: BE58 0015 5768 2479

Mitteilung: Weiterbildung NWS - Name der
Organisation

Die Teilnehmerzahl ist auf 60 begrenzt.

Mit der freundlichen Unterstützung von:



Wellness für Sozialarbeiter

Was hält soziale Fachkräfte fit?

20. März 2018



Eine Veranstaltung zum
"Tag der sozialen Arbeit"
organisiert durch das Netzwerk Süd
in Zusammenarbeit mit Miteinander Teilen



Worum geht's?

Zunehmender Druck im Arbeitsalltag und im Privatleben - Menschen in Sozial- und Helferberufen sind besonders oft betroffen. Die emotionale Erschöpfung ist regelmäßig eine Realität mit der die Menschen selber, ihre Familien und ihre Kollegen konfrontiert sind. Auch in diesem Bereich spielt die Vorbeugung eine zentrale Rolle. Nur wie sieht sie aus?

Bei hoher Arbeitsbelastung empfiehlt es sich, einen Boxenstopp einzulegen und den beruflichen Kontext zu reflektieren, über ihn nachzudenken.

Es ist uns ein Anliegen das Wohlergehen der sozial Arbeitenden auf die Agenda zu bringen und für dieses Thema zu sensibilisieren.

Wir möchten diesem Thema nicht nur ein Gesicht geben, sondern auch den Teilnehmenden ganz praktische Ideen an die Hand geben und sie Erfahrungen sammeln lassen.

Impulsreferat durch Dr. Stefan Kirschgens

Der Einstiegsvortrag widmet sich der Frage, wie wir stetig hohe und sich schnell verändernde Arbeitsanforderungen in Einklang mit unserem eigenen körperlichen und seelischen Wohlbefinden bringen können. Schlagworte wie "Umgang mit Belastungen", "Selbstmanagement zur Optimierung und Erhaltung der Lebensqualität" und "Work-Life-Balance" werden inhaltlich gefüllt und hinterfragt. Patentlösungen für einen gelingenden Umgang mit hohen physischen und psychischen Belastungen im Arbeitsalltag, die für jeden passen, gibt es nicht. Stattdessen möchte der Vortrag Impulse geben, individuell über die eigenen Anforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten "sich selbst zu führen" nachzudenken.

In der anschließenden "Open-Space-Phase" werden die Teilnehmer/innen intensiv über die Impulse austauschen und sich gegenseitig praxisnahe Anregungen geben.

Schnupperworkshops

Wohlbefinden für Körper und Geist - Lachyoga:

Aufatmen, entfalten, entspannen, meditieren und Körper und Geist stärken mittels einfacher Lachyoga-Übungen. Lachyoga ist ideal zum Energie auftanken, ermöglicht uns eine kleine Atem- und Meditationspause in Stresssituationen und gibt neuen Elan. Jeder kann daran teilnehmen, Vorkenntnisse sind nicht nötig, normale Kleidung.

Leiter: Leo Freichels

Pragmatische Meditationstechniken zur Achtsamkeit im stressigen Alltag:

Mit reichlich Pragmatismus, Leichtigkeit und Humor versehen, einer Prise Aufmerksamkeitsfokussierung und bewusster Ausrichtung auf das Wesentliche, werden verschiedene Meditationstechniken zu kleinen effizienten Helferlein im alltäglichen Umgang mit den kleinen und großen Aufgaben im Job ... und anderswo.

Leiterin: Céline Kever, Psychologin

Tai Chi Chuan:

Tai Chi Chuan ist: "der Geist der Philosophie, der Meditation und der Medizin des alten Chinas im Körper einer Kampfkunst!"

Die sanften, meditativen Bewegungen verbessern den Qi-Fluss (Energie) in den Meridianen und fördern Gesundheit und innere Ruhe. Die Übungen eignen sich für Menschen jeden Alters. Die TeilnehmerInnen sollen idealerweise Sportkleidung mitnehmen oder zumindest keine enge Kleidung anhaben. Schuhwerk: Sportschuhe ohne Absatz oder barfuß!

Leiter: René Kalfa

Yoga, der Weg aus dem Stress:

Yoga ist eine indische philosophische Lehre und soll Körper, Geist und Seele im Einklang bringen. Mittels Körperübungen, einer speziellen Atemtechnik und Meditation wird Energie getankt. Du wirst eingeladen, bei dir selbst anzukommen und dich für deine innere Mitte zu öffnen, um in eine respektvolle und liebevolle Beziehung mit dir und deinem Körper anzukommen. Yoga hat eine beruhigende und stresslindernde Wirkung. Jeder kann daran teilnehmen, Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sportkleidung mitnehmen, Yoga wird barfuß praktiziert. Leiterin: Andrea Limburg

Theater:

Theater ist eine hervorragende Möglichkeit, sich spielerisch zu begegnen und sich und die anderen auf neue Weise kennenzulernen. Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen die Teilnehmer*innen mit ihren Fähigkeiten, ihren Stärken und Interessen. Durch Übungen und gruppendynamische Spiele, bei denen das Lachen nicht zu kurz kommen wird, wird sowohl die Wahrnehmung als auch der Blick für das Miteinander geschärft. Gemeinsam bauen wir Vertrauen auf und gehen dem Bedürfnis nach Ausdrucksmöglichkeit, Bewegung und Spaß nach.

Leiterin: Susanne Schrader

**Die Workshops dauern jeweils ca. 1h15.
Lediglich der Workshop Theater dauert
den ganzen Nachmittag.**