

Einladung zu einer Fortbildung

Liebe Schulsozialarbeiter/innen und Lehrer/innen,
hiermit laden wir Sie recht herzlich zu dieser zweitägigen Online-Fortbildung ein.

Titel	Stressfrei: ich bin dabei! Stressmanagement im beruflichen Alltag
Kategorie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psyche und Gesundheit
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schulsozialarbeiter/innen und Lehrer/innen ThILLM-Veranstaltungsnummer ist beantragt und wird auf unserer Homepage bei der entsprechenden Fortbildung vermerkt.
Termin und Uhrzeit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dienstag, den 14.12.2021 und ▪ Mittwoch, den 15.12.2021 jeweils von 9.00 – 14.00 Uhr
Ort	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Onlineseminar
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ziel des Workshops ist es, die eigenen Stressfaktoren und -reaktionen kennenzulernen und die Entstehung von Stress zu verstehen. Die TeilnehmerInnen erfahren, wie sie Stresssignale rechtzeitig erkennen und ihre Ressourcen in der Arbeit optimal einsetzen. Es werden individuelle Methoden zur Stressprävention erarbeitet. Gemeinsam werden Ideen zur Stressreduktion von Kindern und Jugendlichen gesucht.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definition von Stress (Hintergründe und Entstehung) ▪ Eigenen Stressfaktoren ▪ Umgang mit Emotionen ▪ Möglichkeiten und Strategien zur Stressbewältigung
Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Theoretische Inputs ▪ Austausch in Kleingruppen ▪ Selbstreflexion
Referent/in	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dr. Kerstin Mayhack (systemische Beraterin und Coach)
Anzahl Teilnehmer/innen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ max. 20
Anmeldung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bis 10.12.2021 ▪ online über: https://www.schuso-thueringen.de/veranstaltungen/fortbildungen
Abschluss	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teilnahmebescheinigung

Gern können Sie uns inhaltliche Wünsche für diese Fortbildung über die Online-Anmeldung mitteilen. Diese werden dann in der Veranstaltung thematisiert. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und stehen für Rückfragen gern zur Verfügung.

Ihre fachliche Begleitung