

Einladung zu einer Fortbildung

Liebe Schulsozialarbeiter/innen,

hiermit laden wir Sie recht herzlich zu dieser zweitägigen Fortbildung ein.

Titel	Mit Entspannung aus der Stressfalle
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none"> Schulsozialarbeiter/innen und Lehrer/innen ThILLM-Veranstaltungsnummer: beantragt
Termin und Uhrzeit	<ul style="list-style-type: none"> Mittwoch, 13.05.2020, von 09.00 bis 16.00 Uhr Donnerstag, 14.05.2020, von 10.00 bis 17.00 Uhr
Ort	<ul style="list-style-type: none"> Gabriele Ludek Praxis Gesundes Coaching und Raum Für Entspannung und Imagination, Weidenweg 4, 07743 Jena
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> Die Freude und den Elan an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen beizubehalten, in dem man sich als professionelle Fachkraft auch mal Zeit für sich nimmt, ist bedeutsam für eine erfolgreiche Arbeitsweise. Im Mittelpunkt des Workshops steht das Thema Entspannung im (Arbeits-)Alltag, sowie die Wertschätzung der eigenen Person.
Inhalte	In diesem Fortbildungsangebot setzen sich die Teilnehmer/innen mit folgenden Schwerpunkten auseinander: <ul style="list-style-type: none"> Kennlernen und Erproben von Entspannungstechniken, Theorieeinlagen zur Erlangung eines Grundlageverständnisses von Entspannung, Erfassung der Stressursachen und ggf. anschließender gemeinsamer Austausch, Methoden für den persönlichen (Arbeits-)Alltag, Erarbeitung einer Entspannungspause, Warmups für den Klassenverband.
Umsetzung	<ul style="list-style-type: none"> In Kleingruppen werden bedarfsgerechte Übungen, unter Anleitung der Workshop Leiterin, durchgeführt und anschließend in der erweiterten Gruppe reflektiert. Es besteht somit die Möglichkeit von den Ideen/ Erfahrungen der Anderen zu partizipieren. Weiterhin werden mittels vielfältiger Entspannungstechniken ein persönlicher Methodenkoffer erarbeitet, um sich seine eigene Entspannungspause zu gestalten.
Referent/in	<ul style="list-style-type: none"> Gabrielle Ludek (Diplom. Sozialarbeiterin (FH), zertifizierte Entspannungstrainer über paracelsus)
Anzahl Teilnehmer/innen	<ul style="list-style-type: none"> 15
Kosten	Für diese Fortbildung entfällt eine Teilnahmegebühr in Höhe von 20,00 Euro pro Person. Darin enthalten sind zwei Mittagessen sowie Heiß- und Kaltgetränke. Für eine Erstattung der Teilnahme- und Fahrkosten wenden Sie sich bitte an Ihren Träger.
Anmeldung bis spätestens	<ul style="list-style-type: none"> bis 21.04.2020 online über: www.schuso-thueringen.de
Abschluss	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 der Schulsozialarbeit Thüringen