

Seminar

„Komm runter! -

Achtsamer und entspannter in der Schulsozialarbeit'

Der berufliche Alltag von Schulsozialarbeiter:innen ist geprägt von vielfältigen Stressmomenten und hohen Arbeitsanforderungen von verschiedenen Seiten. Dieses Seminar will Anregungen zur Stressbewältigung und beruflichen Selbstfürsorge geben. Die Teilnehmer:innen reflektieren ihr eigenes Stressverhalten und bekommen vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung im Alltag als Schulsozialarbeiter:in aus den Konzepten des Zeit- und Stress-Managements. Die Methoden der Stressreduzierung werden auf ihre Integrierbarkeit in den eigenen Arbeits-Alltag überprüft. Wege zur Stärkung der eigenen Abschalt- und Erholungsfähigkeit werden besprochen. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden den Tag ab. Am Ende des zweiten Tag gibt es Hinweise und einen Erfahrungsaustausch, wie die Teilnehmer:innen die Schüler:innen unterstützen können, Methoden gegen Schulstress zu anzuwenden.

Inhalte:

1. Tag Reflexion eigener Stressfaktoren, Stress-Symptome und des eigenen Stresserlebens Anregungen zur Stressreduzierung aus den Konzepten des Zeit- und Stress-Management
Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
2. Tag Methoden der Stressbewältigung und Selbstfürsorge
Wege zur Stärkung der eigenen Abschalt und Erholungsfähigkeiten -
Wie können diese Methoden in den eigenen Arbeits-Alltag integriert werden? Achtsamkeit- und Entspannungsübungen
Methoden der Stressbewältigung von Schulstress für Schüler:innen

Referentin:

Andrea Siegert, Dipl. Sozialpädagogin, Supervisorin, Lehrsupervisorin, Coach DGSv, systemische Therapeutin SG, 14 Jahre Arbeit als Beraterin in der feministischen Frauenarbeit, im Bereich gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen; gegen häusliche Gewalt, seit 2005 freiberufliche Supervisorin, Coach und Dozentin für Weiterbildungen in den Themenbereichen Stressbewältigung, Burn-out-Prävention, Achtsamkeit, Freude im Arbeitsalltag als Ressource, Konflikt-Management, Sexueller Missbrauch. Intervention und Prävention, Mehrgenerationale Biografiearbeit.

Ort:

Dresden,
LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.,
Königsbrücker Straße 67,
01099 Dresden

Datum und Zeit:

4. und 5. Dezember
2024
9.00 Uhr bis
16.00 Uhr

Kosten:

170€/200€*
* für Nicht-Mitglieder der LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.

Zielgruppe:

Schulsozialarbeiter:innen,
Sozialpädagog:innen an Schule

Anmeldung über unsere Website:

www.schulsozialarbeit-sachsen.de