

Seminar

,Stressbewältigung und berufliche Selbstfürsorge für Schulsozialarbeiter*innen

Dieses Seminar will Anregungen zur Stressbewältigung und beruflichen Selbstfürsorge geben. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer reflektieren ihr eigenes Stressverhalten und bekommen vielfältige Anregungen zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag 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 Entspannungs-Übungen runden den Tag ab. Am Ende des zweiten Tag gibt es Hinweise und einen Erfahrungsaustausch, wie die Teilnehmer*innen ihre 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 Entspannungs-Übungen
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? Achtsamkeits- und Entspannungs-Übungen 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:

14. und 15. Juni 2023
9.00 Uhr bis
16 Uhr

Kosten:

160€/190€*
* für Nicht-Mitglieder der LAG Schulsozialarbeit Sachsen e.V.

Zielgruppe:

Schulsozialarbeiter*innen,
Sozialpädagog*innen an Schule

Anmeldung über unsere Website:

www.schulsozialarbeit-sachsen.de