

Einladung zur Fortbildung

am 1. Juli 2014, 10.00 – 17.00 Uhr

“Selbststärkungsstrategien für Frauen“ Sozialer Berufsalltag – zwischen ich kann - ich will – ich muss.

Die Anforderungen der heutigen Arbeitswelt werden immer komplexer. Eigene und fremde Erwartungen wirken täglich auf uns ein. Um allen gerecht zu werden, neigen insbesondere Frauen in sozialen Berufen zum eigenen Perfektionismus. Stress, Überforderungen und Krankheiten wie Burnout sind nicht selten die Folge. Alles perfekt zu machen, anstatt einfach Nein zu sagen oder Projekte abzulehnen. Woran liegt das? Und vor allen Dingen, wie beuge ich dem vor?

In dieser Fortbildung geht es um konkrete Selbststärkungsstrategien für Frauen im sozialen Berufsalltag. Es soll um die Selbstwahrnehmung eigener Bedürfnisse gehen sowie um die Sensibilisierung eigener Grenzen und wie ich diese angemessen artikulieren kann. Anhand von theoretischen Kurzimpulsen, Übungen und Reflexionen werden wir praktisch an dem Themenfeld arbeiten. Es wird Gelegenheit geben, Modelle und ein 9-Stufen-Programm zur Prävention kennenzulernen, Entspannungstechniken auszuprobieren und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Referentin:

Gila Zirfas-Krauel, M.A. Supervisorin (DGSv), TZI-Diplom ist seit 2008 freiberuflich tätig als Trainerin, Supervisorin und Coach und arbeitet als Referentin für Bildungsmanagement und Netzwerkarbeit in einem Bundesverband Kirche-Wirtschaft-Arbeitswelt in Hannover. Derzeit entwickelt sie das Cross-Mentoring-Programm Horizonte für Frauen in Spitzenämtern mit den jeweiligen Akteurinnen aus Polizei, Verwaltung und Wirtschaft in Hannover weiter.

Ihr Motto: Nur wer sich bewegt, wird etwas bewegen

Zielgruppe:

Fachfrauen aus der Mädchenarbeit, Kinder- und Jugendhilfe/ -arbeit, Schulsozialarbeiterinnen, Lehrerinnen, Erzieherinnen, Studentinnen sowie weitere Interessierte

Teilnahmebeitrag: 25 €

Bitte überweisen Sie den TN-Beitrag **bis zum 25. Juni 2014** auf folgendes Konto:

Kontoinhaber_in: KgKJH Sachsen-Anhalt e.V.
Kontonummer: 30 152 164 (IBAN: DE93 8105 3272 0030 1521 64)
BLZ: 810 532 72 (BIC: NOLADE21MDG)
Verwendungszweck: Name/ Fobi Selbststärkung 1.7.2014

Veranstaltungsort:

Bildungsnetzwerk Magdeburg gGmbH
Jugendbildungshaus
Lüttgen-Ottersleben 18, 39116 Magdeburg

Hinweise zur Anreise unter:

<http://www.bildungsnetzwerk-magdeburg.de/wp-content/uploads/flyer-bildungsnetzwerk-md.pdf>

Verpflegung:

Zu Beginn der Fortbildung und am Nachmittag gibt es Kaffee und Tee (im Teilnahmepreis enthalten).

Weitere Tagungsgetränke und das Mittagessen sind auf eigene Rechnung zu bezahlen.

Kontakt für Nachfragen und zur Anmeldung:

Kompetenzzentrum geschlechtergerechte Kinder- und Jugendhilfe
Sachsen-Anhalt e.V., Irena Schunke

Tel. 0391/ 6310556

E-Mail: info@geschlechtergerechteJugendhilfe.de