

**Selbstfürsorge
in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen**

26.4.-19.5.2021



Deutsch-polnisch-tschechisches Online-Seminar „Selbstfürsorge in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“

26.4.-19.5.2021

Arbeitest du mit Kindern und/oder Jugendlichen? Bist du Lehrer*in, Jugendarbeiter*in, Sozialarbeiter*in, Pädagog*in oder in einem ähnlichen Berufsfeld tätig? Kannst du dich an Situationen in deinem Arbeitsalltag erinnern, in denen du angespannt und gestresst warst und nicht so genau wusstest, woran das lag? Und du wusstest auch nicht so richtig, wie du den Stress reduzieren und die Anspannung verringern kannst? Oder würdest du gerne mehr über das Thema Psychische Gesundheit erfahren, um es langfristig in deiner Arbeit mit Fachkräften der Jugendarbeit, Kindern und/oder Jugendlichen einzusetzen?

Falls du diese Fragen überwiegend mit „ja“ beantworten hast, schau doch mal, ob das Seminar „Selbstfürsorge in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ nicht etwas für dich wäre. Es richtet sich an Menschen, die in der schulischen oder auch außerschulischen Bildungsarbeit verantwortungsvolle Aufgaben haben, und deren eigene Bedürfnisse oft zu kurz kommen. Dazu kommt nun noch die unsichere Situation mit Corona-Pandemie, digitales Lernen... All das führt zu großem Stress und zum Teil auch zu Überforderung. Es ist wichtig, sich etwas Zeit für sich, für Reflexion und Weiterentwicklung zu nehmen, um sowohl das eigene Wohlbefinden als auch die Qualität der eigenen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Diese Zeit könnte für dich die Teilnahme am Seminar „Selbstfürsorge in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ sein.

Im Seminar werden deine Bedürfnisse im Mittelpunkt stehen und du wirst lernen, diese gut und verständlich zu kommunizieren. In diesem Zusammenhang wollen wir Informationen über Stress- und Burnout-Symptomen teilen und die Teilnehmenden werden daran arbeiten, für sich ein individuelles Erste-Hilfe-Set zu gestalten, das dabei helfen wird, die eigenen Ressourcen in herausfordernden Situationen zu schützen.

Wann und wo?

Im Zeitraum vom 26.4. bis zum 19.5.2021 immer montags von 18.00 bis 20.30 Uhr.

Zusätzlich werden jede Woche Treffen (1,5 Std.) in Paaren oder Kleingruppen angeboten, um die eigene Reflexion zu unterstützen und zu vertiefen.

Wir treffen uns online über Zoom und machen das Beste draus!

Wie kannst du teilnehmen?

Das Seminar „Selbstfürsorge in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ wird durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union im Rahmen des Projekts „Youth Work together. For Mental Health“ und das Deutsch-Polnische Jugendwerk finanziert.

Für die Teilnahme erheben wir eine symbolische Gebühr zwischen 5 und 15 €. Die Details verschicken wir mit der Teilnahmebestätigung.

Bitte nutze das [Formular zur Anmeldung](#). Die Anmeldefrist ist der 21.4.2021, 12.00 Uhr. Es gibt insgesamt 20 Plätze. Wir legen Wert auf eine vielfältige und ausgewogene Gruppenzusammensetzung. Die Auswahl erfolgt bis zum 22.4.2021 und die Teilnahme wird dann per E-Mail bestätigt.

Arbeitsprache

Die Arbeitssprachen sind Deutsch, Polnisch und Tschechisch. Das Seminar wird simultan gedolmetscht, daher sind keine Fremdsprachkenntnisse erforderlich.

Weitere Informationen

Suchst du nach weiteren Informationen? Mehr zum Projekt „Youth Work together. For Mental Health“ findest du auf unserer [Projektseite](#). Noch Fragen zum Seminar? Die Ansprechperson ist Paulina Jaskulska (jaskulska@kreisau.de).

Gefördert durch / Projekt dofinansowana



Deutsch-Polnisches Jugendwerk
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzi



Erasmus+