

Burnout-Prävention in der Flüchtlingsarbeit

Der innere Antrieb helfen zu wollen kann sich wandeln, wenn wir uns als Ehrenamtliche „verausgaben“. Was war meine Anfangsmotivation und wie geht es mir inzwischen mit meiner Tätigkeit in der Flüchtlingshilfe? Kann ich all die Begegnungen mit zum Teil schweren Schicksalen noch in mein Lebensgefühl integrieren oder bekommen Sie ein Gewicht mit dem ich nicht mehr gut umgehen kann?

Angeleitet von dem Trainer Ken Bleyer werden effektive Methoden sowie Strategien zum Problemlösen anhand direkter Beispiele der Seminargruppe gemeinsam erarbeitet. Durch Erkunden eigener Ansprüche, Motivationen und Erfahrungen als ehrenamtlich Engagierte gewinnen die Teilnehmer/-innen neue Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten für eine aktive Einflussnahme auf das Stress-Erleben, um sich vor Burnout gut schützen zu können und ihre seelische Gesundheit sowie Freude am Leben und der Tätigkeit für die Mitmenschen zu erhalten.



Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des von den Abgeordneten des Sächsischen Landtags beschlossenen Haushaltes.“

Gefördert durch den Freistaat Sachsen im Rahmen des Landesprogramms Integrative Maßnahmen.

Veranstalter:



Zielgruppe:

ehrenamtlich Tätige und Mitarbeiter gemeinnütziger Organisationen in der Flüchtlingsarbeit

Seminardauer:

3 Stunden

Teilnehmerzahl:

8-10 Personen

Methodik:

Präsentation, Vortrag

Trainer:

Ken Bleyer

Anmeldeschluss:

05.09.2018

Seminarkosten:

-kostenfrei-

Ort

Café I.deen G.arten
Waldsachsener Weg 24
08451 Crimmitschau

Termin:

Mittwoch, 19.09.2018
17.00-20.00 Uhr

Ansprechpartner

Mandy Rosenbaum
Telefon 03761/88803-21
mandy.rosenbaum@bsw-mail.de