

„Gemeinsam Lösungen finden - Stress erfolgreich begegnen“

Seminar für Helfende in der Flüchtlingsarbeit | 04.07.2016 | 9.00 Uhr | Dresden

Ohne ehrenamtliche Hilfe ist Flüchtlingsarbeit kaum vorstellbar. Gerade hoch motivierte Helfer unterschätzen zu oft die gesundheitsgefährdenden Auswirkungen von Stresssituationen und in der Folge müssen sie sich krankheitsbedingt zurückziehen. Bewusstes Handeln und einfache Techniken können helfen, diese Überlastung zu vermeiden.

Speziell für Ehrenamtliche in der Flüchtlingsarbeit bieten wir daher das kostenfreie Seminar „Gemeinsam Lösungen finden – Stress erfolgreich begegnen“ an. Im Zentrum steht der Umgang mit belastenden Situationen in der Flüchtlingshilfe. Das Seminar bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre persönliche Belastungssituation in einem moderierten Erfahrungsaustausch zu reflektieren. Begleitend werden gemeinsam Lösungswege zur Bewältigung und Vermeidung von Stress entwickelt und erprobt sowie konkrete individuelle Ideen und Strategien zum Stressmanagement entworfen.

Das Seminar wurde von der Berufsgenossenschaft für Gesundheit und Wohlfahrtspflege (BGW) entwickelt und wird zusammen mit dem Paritätischen Sachsen für jene Mitgliedsorganisationen angeboten, die keine eigenen räumlichen und sachlichen Voraussetzungen für Ehrenamtsschulungen aufbringen können. Bitte beachten Sie: Eine Reisekostenerstattung ist leider ausgeschlossen.

Wir laden Ihre in der Flüchtlingsarbeit ehrenamtlich engagierten Mitarbeiter(innen) herzlich zu diesem **Unterstützungsseminar „Gemeinsam Lösungen finden – Stress erfolgreich begegnen“** am **04.07.2016** von **9.00 Uhr** bis 17.00 Uhr in die Landesgeschäftsstelle des Paritätischen Sachsen (Am Brauhaus 8, 01099 **Dresden**) ein.

Kontakt für inhaltliche Fragen zum Seminar

Hendrik Kreuzberg | Referent Migration

Tel.: 0351 / 491 66 78

E-Mail: hendrik.kreuzberg@parisax.de

Mehr Weiterbildungsangebote

Weitere Angebote für Haupt- und Ehrenamt finden Sie im Weiterbildungsprogramm des Paritätischen Sachsen auf www.parisax.de.

Dozentinnen:

- Dipl. Pädagogin U. Craes
- Dipl. Psychologin R. Kühne

Programm

08.30 Uhr	Ankommen
09.00 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen Austausch: Schönstes Erlebnis in der Flüchtlingsarbeit Austausch und Aufstellung: Belastendes Erlebnis in der Flüchtlingsarbeit
10.30 Uhr	Kaffeepause
10.50 Uhr	ABC-Modell kennenlernen und anwenden Lösungen generieren: Stressbewältigungsstrategien Ressourcen Teil 1
12.20 Uhr	Mittagspause
13.15 Uhr	Ressourcen Teil 2 Kollegiale Fallberatung Transfer Feedback und Abschluss
17:00	Ende

Anmeldung

Nutzen Sie jetzt bequem die [Onlineanmeldung](#) auf unserer Website www.parisax.de

Sie können uns auch gerne eine E-Mail senden an weiterbildung@parisax.de oder rufen Sie an unter Tel.: 0351 / 49 166 19

Anmeldeschluss ist der **24.06.2016**. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl von max. 16 Personen, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Bitte vermerken Sie in Ihrer Anmeldung, bei welcher Mitgliedsorganisation Sie ehrenamtlich tätig sind und ob Sie ggf. Unterstützungsbedarf haben. Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.