

LWL-Koordinationsstelle Sucht

Tagungsorganisation: Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
48133 Münster

Infos zu Inhalten: Barbara Harbecke
Tel.: 0251 591-5508
barbara.harbecke@lwl.org

Anmeldung: Susanne Kübel
Tel.: 0251 591-5383
Fax: 0251 591-3245
susanne.kuebel@lwl.org

Anmeldungen mit beiliegender
Anmeldekarte oder via Internet
unter www.lwl-ks.de

Teilnahmezusage nach
Anmeldeschluss

FORTBILDUNG

Gesundheits- und Selbstmanagement

29. – 30. Juni 2018
Fobi-Nr. 18-20-40-14
Bielefeld



www.lwl-ks.de

LWL
Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

ANGABEN ZUR ABRECHNUNG

Die Rechnung wird an die Einrichtung/Dienststelle gesendet.
Nur auszufüllen, falls abweichend.

Rechnungsempfänger

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Meine Anmeldung ist verbindlich. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss möglich. Ich erkenne die unter www.lwl.org/ fortbildung und im Fortbildungsprogramm aufgeführten Teilnahmebedingungen mit meiner Anmeldung vollständig an. Grundsätzlich wird von einer Teilnahme an der gesamten Veranstaltung ausgegangen. Personenbezogene Daten werden elektronisch erfasst.

Datum, Unterschrift

An das
**LWL-Landesjugendamt,
Schulen, Koordinationsstelle Sucht**
Zentrales Fortbildungsbüro
48133 Münster

FORTBILDUNGSSEMINAR

Gesundheits- und Selbstmanagement „Die Leichtigkeit des Tuns“ oder: „Wie gestalte ich meinen (Arbeits-) Alltag stressfreier?“

Die Arbeitsbelastungen im Suchtbereich werden immer größer. Ein zum Teil immer schwieriger werdendes Klientel, wachsender Erfolgs- und Kostendruck, ein erhöhter Zeitdruck, interne Konflikte, aber auch die eigenen Vorstellungen und Ansprüche und ein allgemein zunehmendes Stressniveau machen den Arbeitsalltag vieler Beschäftigter in der Suchthilfe nicht immer einfach. In dieser Fortbildung werden Sie mithilfe körpertherapeutischer und achtsamkeitsbasierter Übungen sowie der systemisch lösungsorientierten Therapie einige hilfreiche Selbstmanagement-Strategien im Umgang mit Stress im (Arbeits-) Alltag kennenlernen.

Fortbildungsziele

Dabei geht es darum, die Körperwahrnehmung zu vertiefen, das eigene Stressverhalten zu reflektieren, neue effektive Möglichkeiten im Umgang mit den alltäglichen Belastungen zu entwickeln, den eigenen „Immunschut“ gegen Angriffe von außen oder auch von Innen aufzubauen und somit wieder mehr Leichtigkeit und Freude in der Arbeit zu entwickeln.

Darüber hinaus können viele Entspannungs- und Atemübungen auch in die eigene Arbeit mit dem Klientel integriert werden, sodass die Beratung/Psychotherapie ganzheitlicher und vielfältiger gestaltet werden kann.

Fortbildungsinhalte

- Stresstheorien
- Sensibilisierung für die persönlichen Stressfaktoren und -signale im beruflichen Alltag
- Ressourcenfokussierung
- Techniken zum Stressabbau, wie z.B. Atem-, Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen
- Bedeutung von Selbstfürsorge in der eigenen Rolle
- Einbeziehung körpertherapeutischer Übungen für die berufliche Praxis

Datum	Fr – Sa, 29. – 30. Juni 2018
Methoden	Präsentation des theoretischen Hintergrunds, körperorientierte Verfahren, Übungen zur Stressregulation, Kleingruppenarbeit
Zielgruppe	Beschäftigte in der ambulanten und stationären Suchthilfe
Referentin	Bettina Kilianski-Witthut
Teilnehmerzahl	maximal 14 Personen
Arbeitszeiten	Erster Tag: 11:00 – 20:00 Uhr Zweiter Tag: 9:00 – 14:00 Uhr
Anmeldeschluss	04. Juni 2018
Kosten	325,00 Euro (inkl. Unterkunft/Verpflegung)
Ort	Das „Bunte Haus“ Bildungsstätte der Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di Senner Hellweg 461 33689 Bielefeld (Sennestadt) Tel.: 05205 9100-0 Fax: 05205 9100-30 bst.bielefeld@verdi.de

Die LWL-Koordinationsstelle Sucht ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz anerkannt.



ANMELDUNG Pro Veranstaltung und Person ein separates Formular nutzen und bitte in Druckschrift ausfüllen! Bitte senden Sie Ihre Anmeldung in einem frankierten Briefumschlag an untenstehende Adresse oder per Fax an: 0251 591-3245.

ANGABEN ZUR VERANSTALTUNG

Gesundheits- und Selbstmanagement
Titel

Fr – Sa, 29. – 30. Juni 2018
Termin

18-20-40-14
Veranstaltungsnr. (sofern vorhanden)

PERSÖNLICHE ANGABEN

Vorname, Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon/Mobil

E-Mail (Über diese E-Mail-Adresse nehmen wir Kontakt zu Ihnen auf.)

Beruf/Funktion

ANGABEN ZUR EINRICHTUNG/DIENSTSTELLE

Einrichtung / Dienststelle

E-Mail

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Telefon / Mobil