Resilienz und Selbstfürsorge - Stressfaktoren resilient und ressourcenorientiert

begegnen - Impulse und Übungen für den persönlichen und professionellen Bereich

Nr: **V000000969**

Ort:
Franz Hitze Haus Münster ,
Kardinal-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster

Datum:
09.09.2026, 00:00 - 07.04.2027

Inhalt

Sowohl im privaten wie auch im beruflichen Leben gestalten sich die Anforderungen zunehmend komplex und herausfordernd. Gerade für Professionelle im Feld der Sozialen Arbeit ergeben sich Wechselwirkungen durch die Belastungen der Klientel. Um im Alltag und am Arbeitsplatz gesund zu bleiben, und die Klientel weiter wirksam zu unterstützen, ist ein gesunder Umgang mit diesen Herausforderungen zunehmend wichtig.
Die Veranstaltung bietet den Profis in der Sozialen Arbeit Methoden zur Selbstfürsorge, die sie sowohl für sich selbst als auch für die Unterstützung von Klienten anwenden können.
Die Veranstaltung ist gestaltet über einen Termin im Herbst und einen Termin im Frühjahr.
Ziel ist es, dass die Teilnehmenden ein eigenes Paket an Ressourcen und Methoden gestalten, in dem sie sich konkret einem “Vorhaben” zur Stressreduktion widmen, dass sie über den Zwischenzeitraum verfolgen.
Neben theoretischen Impulsen zur Wirkung von Stress und Faktoren von Resilienzen, werden verschiedene Übungen vorgestellt. Diese werden in unterschiedlichen Gruppensettings kreativ und vor allem in der Natur gestaltet, so dass über Bewegung, Sinneseindrücke und frische Luft, sowohl aktivierende als auch entspannende Impulse gesetzt werden können. Über eigene Erfahrungen mit den Methoden und den Austausch in der Gruppe können gezielt Interventionen für die jeweilige Klientel entwickelt werden.
Termine:
09.09.2026
07.04.2027
jeweils von 9:00 - 16:00 Uhr
Tagungsort:
Akademie Franz Hitze Haus, Kardina-von-Galen-Ring 50, 48149 Münster
Referentin:
Barbara Rothgänger
Dipl.-Sozialpädagogin/Dipl.-Sozialarbeiterin, Systemische Beraterin, Systemische Supervisorin
Fadengang, Supervision, Beratung, Coaching, Münster

Inhaltlich verantwortlich im DiCV Münster:
Nadine Willgart, willgart@caritas-muenster.de

Diese Veranstaltung ist als Vertiefungsveranstaltung gemäß der Präventionsordnung (PrävO) des Bistums Münster anerkannt.

Preis

380,00 € (inkl. Verpflegung) für Mitgliedseinrichtungen des DiCV Münster
418,00 € (inkl. Verpflegung) für Partner im Bistum Münster
440,00 € (inkl. Verpflegung) für Nicht-Mitglieder (alle Anderen)

Dozent*in

Barbara Rothgänger

Sie haben Fragen?

Ihr*e Ansprechpartner*in für diese Veranstaltung:

Karola Laukötter
laukoetter@caritas-muenster.de

Veranstalter

Caritasverband für die Diözese Münster e. V.
Kardinal-von-Galen-Ring 45
48149 Münster