

## Einladung zu einer Fortbildung

Liebe Schulsozialarbeiter\*innen,  
hiermit laden wir Sie recht herzlich zu dieser zweitägigen Fortbildung ein.

<b>Titel</b>	<b>Stressprävention und Selbstfürsorge im beruflichen Alltag: Entdecken was mich stärkt</b>
<b>Zielgruppe</b>	▪ Schulsozialarbeiter*innen
<b>Termin und Uhrzeit</b>	▪ <b>Mittwoch, den 15.05.2024 von 09.00 – 16.00 Uhr</b> ▪ <b>Donnerstag, den 16.05.2024 von 09.00 – 16.00 Uhr</b>
<b>Ort</b>	▪ wird noch bekannt gegeben
<b>Ziele</b>	▪ Ursachen für Stress identifizieren ▪ Möglichkeiten der Selbstfürsorge entdecken und in den Alltag integrieren ▪ in kleinen Schritten in die eigene Kraft und Balance kommen, um den beruflichen Alltag gut zu bewältigen
<b>Inhalte</b>	▪ Im zweitägigen Workshop richten wir einerseits den Blick auf unsere Ressourcen und Kraftquellen, also auf alles, was uns stärkt. Andererseits gehen wir möglichen Ursachen für Stress auf den Grund und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Stress langfristig abzubauen. Der Fokus liegt dabei auf den einzelnen Teilnehmenden und deren individuellen Umgang mit Stress sowie ihren Möglichkeiten der Selbstfürsorge.
<b>Umsetzung</b>	▪ Input, Fachaustausch, Reflexion, Diskussion
<b>Referent*in</b>	▪ <b>Dr. Kerstin Mayhack</b> (systemische Therapeutin)
<b>Anzahl Teilnehmer*innen</b>	▪ max. 16
<b>Anmeldung</b>	▪ <b>bis spätestens 22.04.2024</b> ▪ online über: <a href="https://www.schuso-thueringen.de/veranstaltungen/fortbildungen/">https://www.schuso-thueringen.de/veranstaltungen/fortbildungen/</a>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebescheinigung

Gern können Sie uns inhaltliche Wünsche für diese Fortbildung über die Online-Anmeldung mitteilen. Diese werden dann in der Veranstaltung thematisiert. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und stehen für Rückfragen gern zur Verfügung.

Ihre fachliche Begleitung