Gut mit mir sein.

Körperorientierter Resilienz-Workshop für queere Fachkräfte

Mo, 02.10.2023 — Mi, 04.10.2023

Wie gehe ich mit Diskriminierungslast und Minderheitenstressen von mir und/oder meiner Zielgruppe um? Menschen mit ihren Diskriminierungserfahrungen zu unterstützen, empathisch und solidarisch reagieren, kann herausfordernd sein. Wann empfinde ich in meiner Arbeit Stress, wann Wirksamkeit und Freude? Wie kann ich jenseits von Selbstoptimierung in meinem Arbeitskontext gut mit mir sein?

In dieser Fortbildung bist du eingeladen, individuell und im Austausch mit anderen zu erforschen, was gut läuft und wo du neue Strategien erproben möchtest. Wir reflektieren Stress- und Resilienzfaktoren und deren Früherkennung. Du bist in praktischen Übungsteilen eingeladen, körperorientierte Interventionen mit und ohne Bewegung zu erproben. Vorerfahrungen sind nicht nötig, du darfst dich in den Fokus rücken. Fragen und Unsicherheiten sind willkommen.

Zielgruppe: Mitarbeiter*innen von Beratungseinrichtungen, soziale und pädagogische Fachkräfte

#Kompetenznetzwerk

VA-Nummer

3651

Kosten

200,- EUR

Dauer

Mo, 18:00 Uhr – Mi, 14:30 Uhr

Dozent*innen

K* Stern
Pädagogische Leitung: Annika Garbers

Gefördert vom

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie leben!