

Kurs Nr.: 2020 072

18.05.2020-19.05.2020

Titel:	Damit im Ehrenamt die Puste nicht ausgeht – Stressmanagement als Selbstfürsorge
Inhalt:	Nicht nur im Arbeitsleben, auch im Ehrenamt kann Stress auftreten. Wer sich für eine Sache, einen Verein oder ein Projekt freiwillig engagiert, kann dazu neigen, sich zu übernehmen und auszubrennen. Damit die Leidenschaft für das Engagement nicht verloren geht, braucht es auch hier Techniken der Selbstfürsorge. Im Kurs geht es um Erfahrungsaustausch und um das Erlernen von Skills.
Info:	Für alle interessierten Bürgerinnen und Bürger geeignet.

1 Tag:	<ul style="list-style-type: none">- Kennenlernen und Erwartungen abklären- Welche Erfahrungen habt ihr mit Stress im Ehrenamt? (Erfahrungsaustausch)- Was ist Stress? (Referat und Diskussion zu den Ursachen und Formen von Stress)
2 Tag:	<ul style="list-style-type: none">- Strategien und Techniken der Stressbewältigung und -vorbeugung- kollegiale Beratung und Fallarbeit zu den Stress-Erfahrungen der Teilnehmenden
3 Tag:	
4 Tag:	
5 Tag:	