Evangelische Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Württemberg

FORTBILDUNG

7.1 Klausur für Verwaltungsmitarbeitende: „Stress lass nach!“ Strategien für aktive Stressbewältigung und Entspannung

Not macht erfinderisch! So haben wir die Klausur für Verwaltungsmitarbeiterinnen in diesem Jahr einfach umgestaltet!!

Referentinnen:
Melanie Mildhammer (KUFER),
Sibylle Teschner, Coaching, Begleitung, Beratung

TAG 1: Mittwoch, 21.4.21

- **9.30 -11.30 Uhr:** Digitale Austauschrunde für die Verwaltungsmitarbeitenden: Zeit, für ein Wiedersehen, um sich auszutauschen, für Gespräche in Kleingruppen, sowie in der großen Runde, Moderation: Katina Tietke
- **13.30 -14.30 Uhr: für alle, die mit Kufer 5 arbeiten**– Fragen, Tipps und Tricks rund um die Verwaltungssoftware mit der Kuferexpertin Frau Mildhammer, im Anschluss Diskussion und Austausch falls noch gewünscht (Ende 15 Uhr)
- **14.15 Uhr: für alle, die mit Kufer 4.2 arbeiten**– Sammlung und Strukturierung von Fragen mit Ulrike Kursemarck und im Anschluss (15-16 Uhr) steht Kuferexpertin Frau Mildhammer zur Verfügung
- Es werden an diesem Nachmittag sowohl Grundlagen besprochen, Besonderheiten herausgearbeitet und Tipps und Tricks ausgetauscht. **Bitte sammeln Sie schon Fragen!**

TAG 2: Donnerstag,22.04.21 wird Frau Teschner Sie als Referentin begrüßen:

„Stress lass nach! – Effektives Ent-Stressen für Frauen

Frauen schauen nach allem – leider zuletzt nach sich selbst. Der eigene Stresspegel ist deshalb oft gar nicht im Blickfeld. Wie frau dies ändern kann, was von den Männern abgeschaut werden sollte und welche Möglichkeiten es gibt, um in stressvollen Situationen Gelassenheit zu bewahren und die eigene Denk- und Handlungsfähigkeit zu erhalten, wird Thema dieses Tages sein. Finden Sie gemeinsam mit Frau Teschner Ihr persönliches Repertoire an (mentalen wie körperlichen) Methoden und Übungen zur Stressbewältigung, kommen Sie klassisch weiblichen Stressmustern und Überforderungsansprüchen auf die Spur und lernen Sie wirksame Präventiv-, aber auch Akuttechniken kennen. So können Sie langfristig Ihre Motivation, Ihre Leistungsfreude und Ihr seelisches wie körperliches Wohlbefinden schützen. Gerade jetzt ist dies so wichtig.

Theoretische Anteile wechseln sich an diesem Tag mit begleitenden Bewegungseinheiten und praktischen Übungen ab.

- **Bitte legen Sie sich eine Gymnastik- oder Isomatte und eine Decke bereit!**

Termin:	Mittwoch 21.04.2021, 9.30 – 15.00 Uhr bzw. 16 Uhr und Donnerstag 22.04.2021, 9.00 – 16.30 Uhr
Anmeldung bis:	14.04.2021
Fortbildungsort:	Online via Zoom
Anmeldung:	www.lef-wue.de
Telefon:	0711 / 229363-460
Kosten:	65 Euro (beide Tage)
	15 Euro (Tag 1) und 60 Euro (Tag 2)

Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung in Württemberg (EAEW)