

ORGANISATORISCHE HINWEISE

Tagungsort: Erbacher Hof
Akademie des Bistums Mainz
Tagungszentrum
Grebenstr. 24-26
55116 Mainz

Beginn: 22. September 2010
13:00 Uhr

Ende: 24. September 2010
ca. 13:00 Uhr

Leitung: Gabriele Glorius
SkF-Zentrale Dortmund

Referentin: Michaele Gabel
Diplom Sozialarbeiterin,
Supervisorin, Idstein

Anmeldungen bitte schriftlich bis zum
27. August 2010
an die SkF-Zentrale, Fortbildungsorganisation
☎ 0231-557026-13,
✉ fortbildung@skf-zentrale.de.

Sie erhalten nach Anmeldeschluss eine Bestätigung und eine Wegbeschreibung.

Grundsätzlich wird die Teilnahme an der gesamten Veranstaltung erwartet. Wenn Sie trotz verbindlicher Anmeldung nicht an der Veranstaltung teilnehmen, müssen wir Ihnen die uns entstehenden Kosten in Rechnung stellen.

ALLGEMEINE HINWEISE

Für diese Veranstaltung wird uns voraussichtlich vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ein Zuschuss gewährt, den wir direkt an Sie weitergeben.

Die Fahrtkosten werden nicht erstattet; deshalb ist der Teilnahmebeitrag um so niedriger, je höher die Ihnen entstandenen Fahrtkosten sind.

Die Kosten der Veranstaltung betragen incl. Unterkunft und Verpflegung für TeilnehmerInnen

- deren Fahrtkosten bis 80 € betragen ca. 180 €
- deren Fahrtkosten bis 130 € betragen ca. 150 €
- deren Fahrtkosten über 130 € liegen ca. 120 €

und werden Ihnen nach der Veranstaltung in Rechnung gestellt.

RÜCKTRITTSBEDINGUNGEN

Es werden nur schriftliche Absagen (auch Mail oder Fax) akzeptiert.

Die Stornokosten betragen bei Absage später als

- 6 Wochen vor Beginn: 25 € Bearbeitungsgebühr
- 4 Wochen vor Beginn: 40 % aller Kosten
- 2 Wochen vor Beginn: 80 % aller Kosten
- Bei Absage zu Beginn oder unentschuldigtem Fehlen: 100 %

Veranstalter

Sozialdienst katholischer Frauen
Gesamtverein e. V.
Agnes-Neuhaus-Str. 5
44135 Dortmund
Tel.: (02 31) 55 70 26-0
Fax: (02 31) 55 70 26-60



Häusliche Gewalt/Frauenhaus

Selbstfürsorge und Stressmanagement

Fortbildung für Fachkräfte aus der
Beratungs-, Frauenhausarbeit und
Mutter-Kind-Einrichtungen

Einladung
und
Programm

22. bis 24. September 2010
Erbacher Hof, Mainz

SkF



Der Umgang mit von Gewalt betroffenen Frauen setzt allen Personen zu, die diese Menschen begleiten und unterstützen (wollen). *Die Gefahr, zur „Betroffenen der nächsten Nähe“ zu werden ist groß.* Dauerbelastung im Bereich der Arbeit mit Opfern häuslicher Gewalt ist Alltag. Immer wieder mit unfassbarer Gewalt und deren Auswirkungen auf Frauen und Kinder konfrontiert zu werden, führt an die eigenen Grenzen und nimmt viel Kraft in Anspruch. Es handelt sich dabei um eine zutiefst menschliche Konsequenz dessen, dass wir uns kümmern, dass wir liebevoll sind, dass wir hinschauen und uns mit der Wirklichkeit von Gewalt, Trauma und menschlichem Leid auseinandersetzen. Um den Ansprüchen und Anforderungen dieser Arbeit gewachsen zu sein, braucht jede Mitarbeiterin *ein hohes Reflexionsvermögen* sowie ein gutes Gespür für das eigene Stressmanagement und die Selbstfürsorge.

Das Seminar informiert über die Phasen von Mitgeföhlerschöpfung, burn-out, *etc.*, dessen Ursachen und Verlaufsformen sowie über die Folgen von Dauerbelastung.

Das Seminar bietet Raum zur Selbstreflexion und Austausch im Umgang mit Dauerbelastung und Mitgeföhlerschöpfung und bietet die Möglichkeit, praktische Methoden der Stressreduzierung, Selbstfürsorge und Entlastung kennen zu lernen und neue und kreativitäts- und kraftsteigernde Strategien zu entwickeln, um Belastungen vorzubeugen.

Mittwoch, 22. September 2010

- ab
 13:00 Uhr Imbiss
 14:00 Uhr Begrüßung
 Einführung in die Fortbildung
 15:30 Uhr Kaffeepause
 16:00 Uhr Was ist Mitgeföhlerschöpfung?
 Ursachen und Verlauf
 18:30 Uhr Abendessen
 19:30 Uhr Was tun?
 Stressmanagement I
 Praktische Übungen

Donnerstag, 23. September 2010

- 8:00 Uhr Frühstück
 9:00 Uhr Mitgeföhlerschöpfung,
 burn-out oder sekundäre
 Traumatisierung:
 Dynamiken – Unterscheidungen – Folgen
 10:30 Uhr Kaffeepause
 11:00 Uhr Die Balance halten –
 Resilienz und Ressourcen
 wahrnehmen, erweitern und
 verankern
 12:30 Uhr Mittagessen

- 14:00 Uhr Was hilft mir?
 Eigene Bewältigungsstrategien
 reflektieren und neu entwickeln
 15:30 Uhr Kaffeepause
 16:00 Uhr Was tun?
 Stressmanagement II
 Praktische Übungen
 18:30 Uhr Abendessen

Freitag, 24. September 2010

- 8:00 Uhr Frühstück
 9:00 Uhr Was tut mir gut?
 Selbstfürsorge ist Prävention
 Mögliche Bereiche der Veränderung
 10:30 Uhr Kaffeepause
 11:00 Uhr Was tun?
 Stressmanagement III
 Praktische Übungen
 12:00 Uhr Auswertung der Veranstaltung
 12:30 Uhr Mittagessen