

Selfcare for you! Psychisch flexibel bleiben als Fachkraft in helfenden Berufen

biff e.V. ist Mitglied im:



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Holstenstraße 37-41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck

T 0451 70 60 202
F 0451 70 60 203

info@biff-luebeck.de
www.biff-luebeck.de



Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich**
für folgendes Angebot an:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Einrichtung (nur bei Fortbildungen):

Ich überweise den Betrag von _____ € auf das Konto bei der Sparkasse zu Lübeck AG.
IBAN: DE67 2305 0101 0001 0640 70 | BIC: NOLADE21SPL

Datum

Unterschrift



BERATUNG INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Einwilligungserklärung zum Datenschutz

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Beratungsstelle biff Lübeck e.V. meine Kontaktdaten im Rahmen datenschutzrechtlicher Bestimmungen zum Zwecke der Anmeldung, Durchführung und Kommunikation der Veranstaltung speichert und verarbeitet. Die Teilnahmebedingungen der Beratungsstelle biff Lübeck e.V. erkenne ich hiermit an.

Selfcare for you! Psychisch flexibel bleiben als Fachkraft in helfenden Berufen

Menschen, die im psychosozialen Bereich arbeiten, engagieren sich ständig um die Belange ihrer Klient*innen. Sie sind dadurch oftmals selbst vielfältigen Belastungen ausgesetzt und erleben häufig stressige Situationen. Diese Arbeit im psychosozialen und therapeutischen Bereich erfordert ein hohes Maß an Engagement und Frustrationstoleranz. Wie bleiben Sie in diesem Arbeitsfeld gesund? Was können Sie für Ihre eigene Resilienz, psychische Flexibilität und ausreichende Selbstfürsorge tun? „Selfcare for you“ ist ein Seminar, das Sie befähigen soll, Ihre mentale Gesundheit mittels eines eigenen erarbeiteten Handlungsleitfadens (Canvas) zu wahren und zu stärken.

- Ziele:**
- Die eigene psychische Flexibilität erhalten und fördern, mittels eines eigenen Canvas (Handlungsleitfadens)
- Zielgruppe:**
- Berater*innen, Psychotherapeut*innen und sonstige Mitarbeiter*innen aus dem psychosozialen Bereich
- Inhalte:**
- Basiswissen von Stressmanagement und Belastungsfaktoren
 - Sechs Schritte zur psychischen Flexibilität und zur Stärkung der Resilienz (methodisches Vorgehen)
 - Ermittlung von persönlichen Ressourcen, Werten und den daraus resultierenden Zielen
 - Auf die Einstellung kommt es an (hilfreiche Denk- und Verhaltensmuster / Mindset der Selbstfürsorge)
 - Canvas zur persönlichen Selbstfürsorge
- Arbeitsformen:**
- Theorieinputs, Kleingruppe, erfahrungsorientierte Übungen, Plenum
- Dauer:**
- Präsenz: 1 Tag von 10.00 – 17.00 Uhr



Referentin: Bianca Melle
Diplom-Sozialpädagogin, systemische Beraterin, Coachin, Supervisorin und Organisationsentwicklerin (DGSF), Stresspräventionstrainerin

Fortbildung am Freitag, den 09. Juni 2023 von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Veranstalterin und Ort:

biff e. V., Holstenstraße 37-41, Eingang: An der Obertrave, 23552 Lübeck, Tel. 0451 - 7060202

Infos auch auf unserer Website www.biff-luebeck.de

Organisatorisches:

Die Kosten der Fortbildung betragen inkl. Mittagsimbiss, Snacks und Getränken 150,-€. Wir bitten um eine Anmeldung auf dem Flyer per Email oder per Post. Nach Eingang der Teilnahmegebühr erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung. Bei einer Absage 14 Tage vor Beginn der Fortbildung ist keine Rückerstattung der Teilnahmegebühr möglich, es sei denn, es wird ein*e Ersatzteilnehmer*in gestellt. Sollte das Seminar vor Ort aufgrund der Pandemiesituation nicht möglich sein, wird die Fortbildung in vergünstigter und verkürzter Form online stattfinden.



BERATUNG | INFORMATION
FÜR FRAUEN LÜBECK e.V.

Bitte
ausreichend
frankieren

biff Beratung und Information
für Frauen Lübeck e.V.
Holstenstraße 37-41
Eingang *An der Obertrave*
23552 Lübeck