

Für das 3-tägige Seminar am 25.-27. Nov. 2021
**„Beziehungsgestaltung und
Stressbewältigung in besonderen Zeiten“**
melde ich mich verbindlich an:

Name / Vorname

Straße

Postleitzahl

Ort

Telefon

E-Mail

Rechnungsadresse (falls abweichend)

Unterschrift

Diakonie 
Württemberg

Zielgruppe

Interessierte und
freiwillige Mitarbeitende
in der Sucht- und Selbsthilfe

Termin

25.-27. November 2021
Beginn 09:30 Uhr
Ende 16:30 Uhr

Tagungsstätte

KVJS-Tagungszentrum Gültstein
Schlossstr. 31, 71083 Herrenberg
Tel: 07032 972-0
E-Mail: tz-guelstein@t-online.de

Seminarkosten

380,- € (incl. MwSt.)
einschließlich Seminarunterlagen,
Unterkunft und Verpflegung

Veranstalter

Diakonisches Werk Württemberg
Referat Suchthilfen
Heilbronner Straße 180
70191 Stuttgart
www.diakonie-wuerwuerttemberg.de

www.diakonie-wuerttemberg.de

Diakonie 
Württemberg

Beziehungsgestaltung und Stressbewältigung in besonderen Zeiten

3-tägiges Seminar
für Interessierte und
freiwillige Mitarbeitende
in der Sucht- und Selbsthilfe

25. bis 27. November 2021



Psychische Gesundheit erhalten und fördern

In der Zeit der Pandemie ist in vielerlei Hinsicht Verunsicherung spürbar. Unsere Art zu leben und Beziehungen zu gestalten ist nicht wie gewohnt möglich und meist von außen begrenzt. Diese Einschränkung betrifft uns sowohl persönlich, als auch die gesamte Arbeit in der Suchthilfe und ganz besonders das ehrenamtliche Engagement in der Selbsthilfe.

Die psychosozialen Belastungen und Erkrankungen nehmen kontinuierlich zu. Die Folgen sind verstärkte Ängste, depressive Symptome, krankmachender Stress und nicht zuletzt auch vermehrtes Suchtverhalten.

Wie können wir persönlich mit dieser Situation umgehen und dabei zusätzlich für andere unterstützend da sein?
Wie können wir neue Zugänge zu uns selbst und zu anderen finden?
Welche Formen von Stressbewältigung sind für uns und unsere Tätigkeit möglich?

Im Seminar werden Erklärungsmodelle vermittelt. Dabei stehen Lösungsansätze zur Bewältigung der komplexen Belastungssituationen im Mittelpunkt. Praktische Übungen der Achtsamkeit und die Anwendung verschiedener Entspannungsverfahren werden angeboten.



Psychische Gesundheit erhalten und fördern

Das Aufbauseminar ist ein Fortbildungsangebot für „Freiwillige Mitarbeitende in Sucht- und Selbsthilfe“ und ehrenamtlich Engagierte.

Thematische Schwerpunkte sind unter anderem:

- Informationen zur Entstehung und zum Verständnis von psychischen Erkrankungen wie Ängste, Depressionen und psychosomatische Symptome
- Verständnis zur Entwicklung von Stress und Burnout, besonders in der Zeit der Pandemie
- Hilfreiche Interventionen zur Unterstützung der körperlichen und psychischen Gesundheit
- Achtsamer Umgang mit sich selbst in Stresssituationen und Ansätze zur Stressbewältigung
- Entdecken von Ressourcen zur Alltagsbewältigung und Entwicklung von seelischer Widerstandskraft (Resilienz) in belastenden Situationen
- Entwicklung von kreativen Formen der Beziehungsgestaltung und Kommunikation



Anmeldung

Seminarleitung
Eckhard Mack
Dipl.-Sozialarbeiter (FH)
Sozialtherapeut (GVS)

Isolde Rau-Mack
Dipl.-Sozialarbeiterin (FH)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Anmeldung
per Post, Fax oder E-Mail bis 30.09.2021 an:

Diakonisches Werk Württemberg
Referat Suchthilfen
Frau Christiane Jaud
Heilbronner Straße 180
70191 Stuttgart

Tel: 0711 1656-165
Fax: 0711 1656-49165
E-Mail: jaud.c@diakonie-wuerttemberg.de

Bei Abmeldung

- bis zum Anmeldeschluss wird eine Verwaltungsgebühr von 50 Euro erhoben,
- bis 5 Wochen vor Seminarbeginn werden 50% der Seminarkosten fällig,
- ab 2 Wochen vorher müssen wir 100% der Gesamtkosten in Rechnung stellen, es sei denn, es kann eine Ersatzperson benannt werden.