



Modul 5: Abgrenzung und achtsames Selbstgefühl

Bildungsreihe für BetreuerInnen in der Flüchtlingshilfe

Täglich sind BetreuerInnen in der Flüchtlingshilfe intensiv (heraus-)gefordert. Um Zuständen geistiger und körperlicher Erschöpfung vorzubeugen, ist es wichtig, gut auf sich selbst „aufzupassen“.

In diesem Modul lernen die TeilnehmerInnen, ihre persönliche Widerstandsfähigkeit zu kräftigen, sich aktiv abzugrenzen sowie gemachte Erfahrungen zur persönlichen Entwicklung zu nutzen.

Nach Absolvierung dieser Fortbildung ist das Bewusstsein der TeilnehmerInnen geschärft, aktiv auf die eigene körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu achten.

Zielgruppe

Personen, die in der professionellen Flüchtlingsbetreuung arbeiten (wollen)

Inhalte | Methoden

- ✓ Bedeutung der Abgrenzung
- ✓ Burn-out-Prophylaxe
- ✓ Auf sich schauen können - das körperliche und geistige Wohlbefinden
- ✓ Umgang mit eigenen Erfahrungen (Verlust und Tod) und wiederkehrenden Bildern
- ✓ Belastende Situationen erfolgreich bewältigen
- ✓ Gesund bleiben trotz unregelmäßiger Dienstzeiten
- ✓ Praktische Übungen (Entspannungsübungen etc.)
- ✓ Theorieinput, Rollengespräche, Fallbearbeitung

ReferentInnen

DSA Jutta Deixler | Kinderbetreuung durch Tagesmütter/-väter, Volkshilfe Wien

Organisatorisches

Diese Fortbildung ist ein Modul der „Bildungsreihe für BetreuerInnen in der Flüchtlingshilfe“. Detaillierte Informationen zu Termin, Ort und Preis entnehmen Sie bitte dem Übersichtsblatt.