

HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Fortbildungen für Kitakräfte und Lehrkräfte Herbst 2022 bis Sommer 2023



Liebe GEW-Mitglieder,
aufgrund der ausgesprochen positiven Resonanz der vergangenen Veranstaltungen, gibt es im Zeitraum Winter 2022 bis Sommer 2023 weitere Veranstaltungen für Euch, über die Ihr hier Informationen bekommt und sie mit dem beigefügten Anmeldeformular auch direkt buchen könnt. Wir freuen uns auf spannende Veranstaltungen mit Euch. Du willst teilnehmen, aber bist noch nicht GEW-Mitglied? Melde Dich schnell an und nutze alle Vorzüge der GEW.
Euer Team von HOLZRICHTER-BERATUNGEN

Diese Veranstaltungen finden statt:

Datum	Uhrzeit	Anmelde-nummer	Titel	Beschreibung hier im Katalog auf	Kosten für GEW-Mitglieder
23.11.22 - 25.01.23	20:00 – 21:30	GEW2302	Digitale Supervisionsgruppe Fit durch den Winter kommen	Seite 3	0€
29.11.22	09:00 – 16:30	GEW2307a	Kompetent und sicher in der Elternarbeit	Seite 4	0€
01.02.23 – 29.03.23	20:00 – 21:00	GEW2303	„Resilienztraining“ Stress meistern, sich abgrenzen, achtsam und selbstfürsorglich handeln	Seite 5	0€
07.02.23 – 04.04.23	20:00 – 21:00	GEW2304	Professionelle Rollenklarheit stärken – zwischen inneren und äußeren Bedürfnissen glücklich und gelassen jonglieren	Seite 6	0€
16.02.23	09:00 – 16:30	GEW2308	Stressmanagement	Seite 7	0€
28.02.23	09:00 – 16:30	GEW2310	Wertschätzung als Erfolgsfaktor des gelingenden Miteinanders	Seite 8	0€
14.03.23	9:00 – 16:30	GEW2309	Selbst- und Zeitmanagement	Seite 9	0€
31.03.23 – 01.04.23	Siehe Seite 10	GEW2311	Wochenende: Resilientes Arbeiten – zwischen Selbstdisziplin und Selbstregulation	Seite 10	100 € (1 Nacht) 130 € (2 Nächte)

HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Datum	Uhrzeit	Anmelde-nummer	Titel	Beschreibung hier im Katalog auf	Kosten für GEW-Mitglieder
02.05.23 – 27.06.23	20:00 – 21:30	GEW2305	Digitale Supervisionsgruppe „Kinder stärken, selbst in Balance bleiben“	Seite 11	0€
03.05.23 – 28.06.23	20:00 – 21:00	GEW2306	Selbstfürsorge im sozialen Beruf	Seite 12	0€
04.05.23	09:00 – 16:30	GEW2307b	Kompetent und sicher in der Elternarbeit	Seite 4	0€

Wer wir sind

HOLZRICHTER-BERATUNGEN führt seit 2007 für bislang mehr als 1.500 Bildungseinrichtungen (Schulen, Kitas...) Trainings und Coachings durch. Wir agieren als Netzwerk und sind auf den Bildungsbereich spezialisiert. Gerne stehen wir auch für das vom IQSH geförderte Coaching für Lehrkräfte zur Verfügung. Wir beraten Einzelpersonen, Schulentwicklungsgruppen und Führungskräfte. Wir führen Schulentwicklungstage zu unseren Themen durch.



Bei Interesse an der Teilnahme direkt die ausgefüllte Anmeldung Dateiname:
Anmeldung GEW Winter 22-Sommer23 HB
an Sabine: duggen@gew-sh.de

Es gibt Fragen an uns?
Meldet Euch! buero@holzrichter-beratungen.de

HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Digitale Supervisionsgruppe „Fit durch den Winter kommen – Anforderungen und Ressourcen im Schulalltag in Balance halten“ GEW2302

Fortbildungsreihe

Terminauswahl: mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr, vom 23.11.2022 bis zum 25.01.2023

Ort: digital

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

Diese digitale Supervision soll Euch die Möglichkeit geben, vom Sofa aus ins Miteinander, in den Austausch und in die Reflexion zu kommen.

Supervision (lateinisch für Über-Blick) ist eine Form der beruflichen Beratung, die zur Reflexion eigenen Handelns anregen sowie Qualität professioneller Arbeit sichern und verbessern soll.

Wir finden uns in einer Gruppe zusammen, um über Eure Themen zu sprechen. Mara gibt Euch Impulse und regt Euch zum Austausch und zur Reflexion an. Einen Schwerpunkt wollen wir im Bereich der psychischen Balance setzen. In Balance kommen, in Balance bleiben, darum soll es gehen.

Termine	Themen mittwochs 20:00-21:30 Uhr
23.11.2022	Kennenlernen Sammlung von Themen
30.11.2022	Winterbelastungen und anderes Ungemach...
07.12.2022	Zeit für Eure Themen 1-2 Themen vom 23.11. werden vertieft
14.12.2022	Zeit für Eure Themen 1-2 Themen vom 23.11. werden vertieft
21.12.2022 (Material)	Kein Treffen, aber Post von uns. Tipps, um die Weihnachtszeit gelingend zu verbringen
04.01.2023 (Material)	Kein Treffen, aber Post von uns. Reflexion um die Zeit vor den Zeugnissen gut zu überstehen
11.01.2023	Fit trotz Zeugniszeit Impulse von Mara und Austausch
18.01.2023	Zeit für Eure Themen 1-2 Themen vom 23.11. werden vertieft
25.01.2023	Rückblick, Ausblick, Fazit und Feedback Zeit für Fragen und Austausch

Die Veranstaltung führt Mara Santer aus unserem Team durch. Für die Veranstaltung gibt es 30 Plätze.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2302. Anmeldeschluss ist der 23.10.2022



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Kompetent und sicher in der Elternarbeit

GEW2307a und GEW2307b

Fortbildung an einem Tag

Terminauswahl: 29.11.22 von 09:00 – 16:30 oder 04.05.2023 von 09:00 – 16:30

Ort: VITALIA Seehotel, Am Kurpark 3, Bad Segeberg

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

Spontane Tür- und Angelgespräche gehören ebenso wie regelmäßig geplante Elterngespräche zu Eurem Alltag. Manchmal verlaufen solche Gespräche unbefriedigend, weil nicht genug Zeit und Ruhe da ist, manchmal, weil die Bedürfnisse der Eltern verborgen oder unklar sind, manchmal, weil es konkrete Beschwerden gibt. Die Erziehungspartnerschaft leidet darunter. Ein schwieriger Kontakt zu Eltern kann sich dann auf die Beziehung zu den Kindern auswirken und Stress auslösen. Vor allem, wenn schwierige Themen persönlich genommen werden, beeinträchtigt dies das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit. Besonders herausfordernd werden Hol- und Bringsituationen erlebt. Bei dieser Gelegenheit oder auf Notizzetteln werden oft eilig wichtige Informationen und nicht selten Erwartungen ausgetauscht – für Hintergründe bleibt wenig Zeit. So kommt es zu Unklarheiten oder Missverständnissen. Ebenso können Entwicklungsgespräche zu einer großen Herausforderung für alle Beteiligten werden, wenn es Schwierigkeiten gibt, die angesprochen werden müssen. Besonders wenn das Gespräch mit fehlender Wertschätzung vielleicht auch fehlender Dankbarkeit verläuft, kann es passieren, dass die Beziehung aus der Balance gerät und nicht mehr auf Augenhöhe ist. Letztendlich ist der Umgang mit Elternbeschwerden ein großes Thema, welches es professionell zu meistern gilt. Elternbeschwerden als Einladungen zur Reflexion zu sehen, ist ein manchmal schwieriges Unterfangen, um das es in der Fortbildung gehen soll. Ihr erfahrt viel Wissenswertes über eine gelungene Elternkommunikation und Ihr erhaltet Tipps und Tricks, wie Ihr in schwierigen Situationen professionell bleibt, aber auch, wie Ihr „in normalen Situationen“ durch kleine Kommunikationstricks für gute Stimmung und eine Festigung der Erziehungspartnerschaft sorgen könnt. Wir zeigen Euch, wie Ihr rollenklar und dennoch wertschätzend agieren könnt. So verlieren unangenehme Gespräche an Brisanz und Ihr werdet in Eurer Professionalität gestärkt.

Die Veranstaltung führt Finja Sander aus unserem Team durch.
Für die Veranstaltung gibt es pro Termin 16 Plätze.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer

GEW2307a für den 29.11.22 von 09:00 – 16:30

GEW2307b für den 04.05.2023 von 09:00 – 16:30

An beiden Tagen findet das gleiche Thema statt.

Also nur 1x anmelden. Anmeldeschluss ist 29.10. bzw. 04.04.



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

„Resilienztraining“ Stress meistern, sich abgrenzen, achtsam und selbstfürsorglich handeln GEW2303

Fortbildungsreihe

Terminauswahl: Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr, vom 01.02.2023 bis zum 29.03.2023

Ort: digital

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

An sieben Mittwochen wollen wir uns gemeinsam treffen, um uns der Resilienz zu widmen, sie zu trainieren... Wir werden uns also von Treffen zu Treffen durch die verschiedenen Themenfelder der Resilienz bewegen. Ihr werdet jeweils Input und Hintergründe erhalten, Zeit haben, Euch gegenseitig auszutauschen und dann bis zum nächsten Termin anhand eines Arbeitsblattes am Thema zu arbeiten, selbst zu reflektieren, auszuprobieren, zu verändern, Euch zu üben... An zwei Mittwochen findet kein gemeinsames Treffen statt, sondern ihr erhaltet Zusatzmaterial, um euch in eurem Tempo mit den Themen zu beschäftigen.

Termine	Themen
01.02.2023	Energiebilanz Was kostet Kraft – was bringt Kraft?
08.02.2023	Soziale Beziehungen unter der Lupe Was tut gut – was raubt Energie?
15.02.2023	Stress – Basics der Regulation Körperlicher, geistiger & sozialer Ausgleich
22.02.2023	Grenzen setzen – erste Schritte Erste Schritte zu einem selbstwertschützenden Verhalten
01.03.2023	Zusatzmaterial zum Thema Grenzen Kein digitales Treffen sondern Zeit.
08.03.2023	Beschwerden als Einladung zum Kontakt verstehen Erste Schritte des professionellen Beschwerdemanagements
15.03.2023	Achtsamkeit und Innere Ruhe Gelassenheit durch Atmung, innere Ordnung und Bewusstheit
22.03.2023	Zusatzmaterial zum Thema Achtsamkeit Kein digitales Treffen sondern Zeit.
29.03.2023	Rückblick, Fazit, Vernetzung der Teilnehmenden, Abschluss

Die Veranstaltung führt Mara Santer aus unserem Team durch.
Für die Veranstaltung gibt es 30 Plätze.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2303. Anmeldeschluss ist der 20.12.



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Professionelle Rollenklarheit stärken – zwischen inneren und äußeren Bedürfnissen glücklich und gelassen jonglieren

GEW2304

Fortbildungsreihe

Terminauswahl: Dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr, vom 07.02.23 bis zum 04.04.23

Ort: digital

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

In dieser digitalen Fortbildungsreihe wenden wir uns dem Thema Rollenklarheit zu. Warum ist es wichtig, sich seiner beruflichen Rolle klar zu sein? Und wie gewinnt man Klarheit in unklaren Situationen? Wie agiert man authentisch und damit kongruent? Was tut man, wenn man ein „Nein“ im Bauch hat und trotzdem (fast) ja sagt? Wie grenzt man sich professionell ab, ohne Nähe einzubüßen? Und wie schön fühlt es sich an, wenn man in seiner Rolle klar und dennoch nah sein kann... Kommt mit auf eine Reise zu mehr professioneller Rollenklarheit.

Termine	Themen Dienstag 20-21 Uhr
07.02.2023	Kennenlernen und erste Impulse In der eigenen Rolle klar und nah
14.02.2023	Professionelle Rollenklarheit... warum? Rogers Ansatz hilft uns weiter
21.02.2023*	Zusatzmaterial: Reflexionsaufgabe Kein Treffen aber Zeit zum Nachdenken
28.02.2023	Professionelle Rollenklarheit: Thema Wertschätzung
07.03.2023	Professionelle Rollenklarheit: Thema Kongruenz
14.03.2023	Kongruenz stärken – Ja heißt ja aber Nein heißt Nein. Vorteile der Klarheit
21.03.2023*	Zusatzmaterial: Reflexionsaufgabe Kein Treffen aber Zeit zum Nachdenken
28.03.2023	Professionelle Rollenklarheit durch Regeln und gute Information
04.04.2023	Professionelle Rollenklarheit: Thema Empathie. Abschluss und Ausblick

Die Veranstaltung führt Thurid Holzrichter aus unserem Team durch.
Für die Veranstaltung gibt es 30 Plätze.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer
GEW2304. Anmeldeschluss ist der 09.01.2023



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Stressmanagement

GEW2308

Fortbildung an einem Tag

Termin:	16.02.2023 von 09:00 – 16:30
Ort:	VITALIA Seehotel, Am Kurpark 3, Bad Segeberg
Eigenanteil Kosten:	0€

Was Euch erwartet:

Zu viel Stress, insbesondere Dauerstress, also Stress, der nicht bewältigt werden kann, macht krank. Der Großteil der Bevölkerung empfindet nach aktuellen Studien zu viel Stress, fühlt sich gehetzt, kommt kaum noch zur Ruhe – daher ist es wichtig zu wissen, wie wir die schädlichen Auswirkungen des Stresses auf Körper und Seele gezielt vermeiden können. Im Training betrachten wir das Phänomen Stress aus ganz unterschiedlichen Blickrichtungen und es werden wissenschaftlich fundierte Methoden zur Stressreduktion vermittelt.

U.a. erfolgt eine Einführung in Entspannungsverfahren (natürlich freiwillig, die die das nicht wollen, machen Pause). Viele der Techniken lassen sich in den Arbeitstag integrieren und senken damit das Risiko an Stresskrankheiten zu leiden, mehr noch, ihr lernt aktiv etwas für euer Wohlbefinden zu tun. Lehnt euch einmal zurück und lasst euch inspirieren. Einmal „gebt“ ihr nicht - sondern ihr „bekommen“... Tipps. Und wie für die GEW üblich, tolles Essen & guten Austausch.

Natürlich sollt ihr nicht in Stress geraten und deshalb finden in der Veranstaltung keine Rollenspiele statt und sämtliche Mitarbeit beruht auf Freiwilligkeit.

Wir finden gemeinsam Wege, um Stress zu reduzieren, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Natürlich bleibt auch Zeit für einen Spaziergang – hoffentlich bei gutem Wetter. Also bringt wetterfeste Kleidung mit.

Die Veranstaltung führt Mara Santer aus unserem Team durch. Für die Veranstaltung gibt es pro Termin 16 Plätze. Bei mehr Bedarf kommen wir mit zwei Trainerinnen und es können bis zu 30 Personen teilnehmen.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2308 für den 16.02.23 von 09:00 – 16:30

! Anmeldeschluss ist zwecks Planung der Gruppengröße der 20.12.2022



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Wertschätzung als Erfolgsfaktor des gelingenden Miteinanders

GEW2310

Fortbildung an einem Tag

Termin: 28.02.2023 von 09:00 – 16:30

Ort: VITALIA Seehotel, Am Kurpark 3, Bad Segeberg

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

Im Arbeitsleben gibt es viele Konflikte, die vermeidbar wären, wenn die Beteiligten die tiefere Ebene der Konflikte berücksichtigen würden... das Gegenüber fühlt sich unabhängig von den Fakten oft nicht gesehen, nicht angenommen, nicht respektiert. Das mag am Gegenüber liegen, vielleicht auch an der Art der Kommunikation, meist jedoch nicht am Sachinhalt, um den es aber vordergründig geht und der in kurzer Zeit geklärt werden muss. Damit dieser Energieverlust (latente Konflikte) vermieden werden kann, empfiehlt sich eine wertschätzende und annehmende Grundhaltung. Diese ist jedoch gar nicht so einfach zu wahren, wenn das Gegenüber (unberechtigte) Forderungen stellt oder sich grenzüberschreitend verhält. Es braucht eine tiefe Selbstwertschätzung und Vertrauen, um eine wertschätzende Haltung in fast jeder Lebenslage zu bewahren.

Hinzu kommt der häufig negative Sprachgebrauch in Teams, der zusätzlich Energie kostet. Das mag in stressigen Phasen verständlich sein, allerdings ist die Studienlage eindeutig:

Unternehmen und Institutionen florieren, wenn der Sprachgebrauch positiv ist. Wenn also von Erfolgen und schönen Dingen gesprochen wird, wenn Ressourcen genutzt und Potentiale entfaltet werden. Wertschätzung ist einer der Erfolgsfaktoren der Menschheitsgeschichte, da Menschen natürlicherweise und angeboren gerne kooperieren. Diese Fähigkeit „verlernen“ wir manchmal, wenn die Umstände ungünstig sind. In diesem Seminar lernt Ihr nicht nur, wie Ihr mehr Selbstwertschätzung und Wertschätzung gebt, sondern Ihr lernt, wie Ihr auch Euer Gegenüber positiv beeinflussen könnt und damit das Miteinander. Im Schulkontext lassen sich z.B. Lernleistungen von Schülern durch aktive Wertschätzung verbessern. So entsteht eine Atmosphäre des Wohlbefindens, des „guten Willens“, der Kooperation und des herzlichen Miteinanders. Ziel der Veranstaltung ist es, dass Ihr über neue „Werkzeuge“ verfügt, die Ihr gerne anwendet, weil Euch unser Ansatz überzeugt hat.

Die Veranstaltung führt Mara Santer aus unserem Team durch.

Für die Veranstaltung gibt es pro Termin 16 Plätze. Bei mehr Bedarf kommen wir mit zwei Trainerinnen und es können bis zu 30 Personen teilnehmen.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2310.

! Anmeldeschluss ist zwecks Planung der Gruppengröße der 20.12.2022



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Selbst- und Zeitmanagement

GEW2309

Fortbildung an einem Tag

Termin:	14.03.2023 von 09:00 – 16:30
Ort:	VITALIA Seehotel, Am Kurpark 3, Bad Segeberg
Eigenanteil Kosten:	0€

Was Euch erwartet:

Die Belastungen im Schulkontext sind vielfältig und allgegenwärtig. Um diese erfolgreich zu bewältigen ist ein hohes Maß an Organisiertheit, Effizienz und gleichzeitig hohe sozial-emotionale und personale Fähigkeiten nötig.

Ihr seid gefordert, die verschiedenen Aufgaben und Lebensbereiche so zu organisieren und auszubalancieren, dass einerseits Eure Lehrtätigkeit und die damit verbundenen schulischen Aufgaben erfolgreich und sinnstiftend gestaltet werden und andererseits genügend Energie für andere Lebensbereiche bleibt. Dies ist gerade im Lehrerberuf ein schwieriges Spannungsfeld, da Ihr im Grunde 24 Stunden arbeiten könntet – jederzeit und überall – auch nachts in Grübelfallen.

Es braucht klare Ziele, Zielabsprachen, Prioritäten in der Aufgabenerledigung, ein geschicktes Zeitmanagement, die Fähigkeit zur Selbstregulation und auch die bewusste Aktivierung und Nutzung von Ressourcen. Entscheidend ist, dass Ihr Euer Leben im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fremdbestimmung selbstverantwortlich und umsichtig steuert.

In dieser Fortbildung lernt Ihr neben Methoden zum Zeitmanagement auch ein Modell der Selbstmanagementkompetenz kennen, in dem Selbstverantwortung, Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung miteinander in Wechselwirkung stehen. Wir werden uns im Rahmen dieses Modells unter anderem auch

mit den verschiedenen Rollen beschäftigen, die Sie in Ihrem Berufs- und Privatleben einnehmen. Die eigenen Rollen und Ziele innerhalb dieser Rollen zu kennen, ist ein erster Schritt zu mehr Selbstmanagementkompetenz.

Die Veranstaltung führt Mara Santer aus unserem Team durch.

Für die Veranstaltung gibt es pro Termin 16 Plätze. Bei mehr Bedarf kommen wir mit zwei Trainerinnen und es können bis zu 30 Personen teilnehmen.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2309. ! **Anmeldeschluss ist zwecks Planung der Gruppengröße der 15.01.2022**



HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Resilientes Arbeiten – zw. Selbstdisziplin und Selbstregulation

GEW2311

Fortbildungswochenende

- Termin:** Freitag, 31.03. – Samstag, 01.04.23
Freitag 16 Uhr bis Sonntagmittag (Das Programm endet Samstag, 18 Uhr. Wer mag, bleibt noch bis Sonntag, 02.04.2023 die Kosten dafür trägt weitgehend die GEW)
- Ort:** VITALIA Seehotel, Am Kurpark 3, Bad Segeberg
- Eigenanteil Kosten:** 100 € (1 Nacht, inkl. Verpflegung siehe Zeitplan)
130 € (2 Nächte, inkl. Verpflegung siehe Zeitplan und Frühstücksbuffet am Sonntag)

Was Euch erwartet:

Bente gibt Euch Impulse zum Resilienten Arbeiten. Wie erreichen wir Selbstdisziplin und bleiben trotzdem in Selbstfürsorge? Wie schaffen wir es, ein resilientes Arbeitsverhalten zu entwickeln, was für uns passt?

Zwischen den Arbeitsphasen ist reichlich Zeit für Kontakte, gutes Essen und Entspannung.

Die Veranstaltung führt Bente Wohler aus unserem Team durch.

Für die Veranstaltung gibt es pro Termin 16 Plätze. Bei mehr Bedarf kommen wir mit zwei Trainerinnen und es können bis zu 30 Personen teilnehmen.



Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2311. Anmeldeschluss ist 12.02.!

Freitag, 31.03.2023	
Ankommen, Zimmer beziehen	
16 – 17:30 Uhr	Teil 1: Begrüßung Resilientes Arbeiten – was ist das? Warum hilft es uns, in Balance zu bleiben?
Pause	
17:45 – 19:15 Uhr	Teil 2: Selbstdisziplin als Motor für gelingendes Arbeiten. Innere Antreiber kritisch prüfen und eigene, disziplinierte Regeln finden Warum ein Mehr an Disziplin ein Mehr an Regeneration bedeutet...
Abendessen als Dinnerbuffet	
Freier Abend mit Angeboten des Hotels (SPA)	
Samstag, 06.05.2023	
Bis 9 Uhr	Reichhaltiges Frühstücksbuffet
9 – 10:30 Uhr	Selbstregulation. Definition und erste Reflexion
Pause	
11:00 - 12:30 Uhr	Der Weg zur resilienten Veränderung des Arbeitsverhaltens: Selbstanalyse, Selbstbewertung, Selbstveränderung
Mittagessen und Entspannung	
14:30 – 16:00	Zeit zur Selbstreflexion und Schließung eines „fürsorglichen Vertrags mit sich selbst“. Anforderungen und Ressourcen in Balance.
Pause	
16:30 – 18 Uhr	Wege zum eigenen resilienten Arbeitsverhalten. Verabschiedung von Bente Wohler. Ausklang
Wer mag, bleibt bis nach dem Frühstück am Sonntag.	

HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

Digitale Supervisionsgruppe „Kinder stärken, selbst in Balance bleiben“

GEW2305

Fortbildungsreihe

Terminauswahl: Dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr, vom 02.05.2023 bis zum 27.06.2023

Ort: digital

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

Diese digitale Supervision soll Euch die Möglichkeit geben, vom Sofa aus ins Miteinander, in den Austausch und in die Reflexion zu kommen.

Supervision (lateinisch für Über-Blick) ist eine Form der beruflichen Beratung, die zur Reflexion eigenen Handelns anregen sowie Qualität professioneller Arbeit sichern und verbessern soll.

Wir nähern uns in dieser Supervisionsreihe der Frage, wie wir Kinder stärken und selbst in Balance bleiben können. Ihr bringt Eure Themen zu dieser Überschrift ein.

Termine	Themen
02.05.2023	Kennenlernen, Themensammlung zum Oberthema der Veranstaltung
09.05.2023	Thema 1
16.05.2023	Thema 2
23.05.2023	Thema 3
30.05.2023*	Zusatzmaterial zur Reflexion. Kein Treffen, dafür Zeit zum Nachdenken
06.06.2023	Thema 4
13.06.2023	Thema 5
20.06.2023*	Zusatzmaterial zur Reflexion. Kein Treffen, dafür Zeit zum Nachdenken
27.06.2023	Rückblick, Zusammenfassung, Fazit



Die Veranstaltung führt Thurid Holzrichter aus unserem Team durch. Für die Veranstaltung gibt es 30 Plätze.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2305. Anmeldeschluss ist der 02.04.

HOLZRICHTER-BERATUNGEN

GESUNDHEIT ALS QUELLE IHRES ERFOLGES

„Selbstfürsorge im sozialen Beruf“ Wie wir unsere innere Balance schützen können, Ressourcen stärken und den Blick nach vorne richten... GEW2306

Fortbildungsreihe

Terminauswahl: Mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr, vom 03.05.2023 bis zum 28.06.2023

Ort: digital

Eigenanteil Kosten: 0€

Was Euch erwartet:

Diese Veranstaltung richtet sich an alle, die etwas für sich und seine innere Balance tun wollen.

Wir treffen uns neunmal jeweils am Mittwoch um 20 Uhr für eine Stunde digital. In dieser Zeit erfahrt ihr, wie ihr mit mehr Selbstfürsorge durch den sehr fordernden Arbeitsalltag kommen werdet. Ihr erhaltet Tipps und Tricks und bekommt Arbeitsblätter, die euch, wenn ihr mögt, durch die Woche begleiten. So stärkt ihr euch Tag für Tag in eurer Achtsamkeit, in eurer Selbstwertschätzung und in eurer Selbstakzeptanz.



Die Veranstaltung führt Mara Santer aus unserem Team durch. Für die Veranstaltung gibt es 30 Plätze.

Anmelden könnt Ihr Euch im Anmeldeformular unter der Nummer GEW2306. Anmeldeschluss ist der 02.04.

Termine	Themen
03.05.2023	Kennenlernen & Einstieg ins Thema, Erste Aufgabenstellung Belastungen und Ressourcen in ihrem Verhältnis zueinander
10.05.2023	Selbstfürsorge als eigene Haltung – Hintergründe – erste Aufgaben.
17.05.2023	Selbstfürsorge durch körperlichen Ausgleich
24.05.2023*	Zusatzmaterial zum körperlichen Ausgleich – keine digitale Zusammenkunft sondern Tipps für die tägliche Umsetzung Positive To Do Liste leben*
31.05.2023	Selbstfürsorge durch Rollenklarheit & Sinnstiftung
07.06.2023	Selbstfürsorgliche Arbeitsorganisation Vorbereitung auf die Zeugniszeit
14.06.2023	Selbstfürsorge durch räumliche Gestaltung
21.06.2023*	Zusatzmaterial zur Gestaltung sozialer Beziehungen – keine digitale Zusammenkunft sondern größere Aufgabenstellung (positive To-Do-Liste zu soz. Beziehungen), über die in der kommenden Zusammenkunft gesprochen wird.*
28.06.2023	Selbstfürsorge durch bewusste Pausen und Auszeiten. Ferien als Kraftquelle nutzen Abschluss und Feedback