

Das Netzwerktreffen richtet sich an Fachkräfte aus den Bereichen Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Soziales und Familienbildung.



LANDRATSAMT
BODENSEEKREIS



Anmeldung

Bitte nutzen Sie für die Anmeldung ausschließlich das Onlineverfahren auf unserer Internetseite www.bodenseekreis.de/fruehe-hilfen

Anmeldeschluss: 28. Februar 2025

Es fallen keine Teilnehmerkosten an.



Weitere Infos

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an die Netzwerkkordinatoren Lucia Beckesch und Sabrina Münzer, E-Mail: netzwerk.mobile@bodenseekreis.de

Anfahrt



Schloss Hersberg, Schloss Hersberg 1, 88090 Immenstaad

Einladung zum Netzwerktreffen 2025

STÄRKE durch Selbstfürsorge: Netzwerkarbeit im Fokus

Mittwoch, 12. März 2025,
14:00 bis 18:00 Uhr
Schloss Hersberg
in Immenstaad

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Selbstfürsorge in stürmischen Zeiten (bei-)behalten ...



In besonders herausfordernden Zeiten ist Selbstfürsorge für Fachkräfte aus den Bereichen Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Soziales und moderne Familienbildung von entscheidender Bedeutung. Diese Berufe sind oft mit hohen emotionalen und physischen Belastungen verbunden, weshalb es wichtig ist, auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu achten. Selbstfürsorge bedeutet, sich aktiv um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben. Dies umfasst sowohl physische Aspekte wie z. B. ausreichend Schlaf, als auch psychische Aspekte wie Stressbewältigung und emotionale Ausgeglichenheit.

Hierbei kann der Austausch und die Zusammenarbeit mit anderen Fachkräften eine wertvolle Unterstützung und wichtige Ressource im Arbeitskontext bieten. Gemeinsame Reflexionen und Diskussionen über erfolgreiche Praktiken und Herausforderungen stärken das berufliche Netzwerk und fördern die kollektive Resilienz.

Vor diesem Hintergrund werden Sie thematisch in einem interaktiven Vortrag eingeladen, sich dem wichtigen Thema Selbstfürsorge zu widmen und allein und miteinander Strategien zu üben, wie Sie auf sich selbst achten und eigene Ressourcen stärken können (z. B. durch Selbstreflexions- oder kleine Körperübungen im Alltag). Durch die Integration dieser Strategien in den Alltag können Fachkräfte ihre Resilienz stärken und besser auf sich selbst achten, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Programm

- 14:00 Uhr** Grußworte
- 14:15 Uhr** Stehcafé zum Austausch
- 15:00 Uhr** Impulsvortrag mit Reflexionsübungen
„Selbstfürsorge - Wie kann ich in herausfordernden Zeiten auf mich selbst achten“
- 16:25 Uhr** Pause
- 16:45 Uhr** Ressourcenarbeit: Austausch und Stärkung

Referentin



Natalie Finger, Training - Coaching - Beratung

Diplom-Psychologin Natalie Finger arbeitet seit 2009 als Trainerin und Beraterin sowie als systemische Coachin und Supervisorin im Bereich der klassischen Personalentwicklung mit dem Schwerpunkt Betriebliches Gesundheitsmanagement. Dazu gehören z. B. Themen wie Umgang mit Stress, Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe, Work-Life-Balance, Resilienz, Ernährung, Kommunikation, Konfliktmanagement, Personalführung und vieles andere mehr.

In ihrer Arbeit begleitet und unterstützt sie Arbeitsgruppen, Teams und Einzelpersonen in ihren Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Ihre Arbeitshaltung ist lösungs-, ressourcen- und entwicklungsorientiert und unter anderem an systemischen Ansätzen orientiert.