

Fortbildung zur Stärkung der persönlichen Resilienz von Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen und Multiplikator/innen

Liebe ehrenamtlich Engagierte, liebe Hauptamtliche und liebe Multiplikator/innen,

im Rahmen der Projektstelle „Caritas4U – psychosoziale Versorgung geflüchteter Ukrainerinnen und Ukrainer“ findet im Jahr 2023 in Kooperation mit der KEB Stadt Regensburg e.V. eine Fortbildung zur Stärkung der persönlichen Resilienz von Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen sowie Multiplikator/innen aus der Ukrainehilfe statt.

In dieser Fortbildung wird der Begriff Resilienz definiert und hierzu eine theoretische Grundlage erarbeitet. Dabei liegt der Fokus auf den sieben Säulen der Resilienz, dem Thema Achtsamkeit, der achtsamen Kommunikation und Entspannung. Dazu werden jeweils praktische Übungen erprobt, die Sie dann auch in Ihren Berufsalltag übertragen können. Sie bekommen alltagstaugliche Tipps für einen besseren Umgang mit Stress, Regulation und vor allem Regeneration, um Zeiten vermehrter Belastung gesund zu bewältigen. Sie erfahren außerdem, wie man Konflikte am Arbeitsplatz meistert und dadurch weniger emotionale Belastungen erfährt.

Die Fortbildung wird durch Frau Veronika Brandl durchgeführt. Frau Brandl arbeitet seit über neun Jahren als Sozialpädagogin mit psychisch kranken und suchtkranken Menschen. Als freiberuflicher Coach und Seminarleiterin liegt ihr Fokus auf den Themen persönliche und berufliche Weiterentwicklung, Resilienz, Stressmanagement und Achtsamkeit.

Somit laden wir alle in der Ukrainehilfe tätigen Ehrenamtlichen, Hauptamtlichen sowie Multiplikator/innen ganz herzlich zu unserer Fortbildung ein.

Schulungstermin/-ort:

Montag, den 06. November 2023, **Uhrzeit:** 09:30 bis 16:30 Uhr
im Beratungszentrum St. Gabriel (großer Konferenzsaal),
Bruderwöhrdstraße 3, 93055 Regensburg

Die Fortbildung ist für alle Teilnehmenden kostenlos, unabhängig davon, für welche Einrichtung Sie tätig sind. Wir bitten Sie zu berücksichtigen, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zusichern können.

Bitte melden Sie sich bis **[einschließlich den 30. Oktober 2023](#)** verbindlich unter den unten angegebenen Kontaktdaten an:

Frau Seren Alsoudi,
Caritas4U – Projektleitung
E-Mail: s.alsoudi@caritas-regensburg.de

Wir freuen uns darauf, Sie bald persönlich in unserem Schulungsangebot begrüßen zu dürfen!