

## Achtsamer Umgang mit herausfordernden Situationen

### Ein Praxisworkshop

Veranstaltung: f49-2025-25

**Montag, 28. April 2025, 9.00 – 16.00 Uhr**

Ort: forum49, Bürgermeister-Smidt-Straße 116, 28195 Bremen

*Dozent\*in: Anna Petzold, Selbstfürsorge für (soziale) Fachkräfte*

Kosten: € 80

#### **Buchung >>**

Zweifellos ist die Arbeit in der Kinder- und Jugendhilfe sinnstiftend und bereichernd. Allerdings hält die (Zusammen-)Arbeit mit Menschen auch große Herausforderungen bereit. Emotional aufgeladene Situationen und mitunter hohe Arbeitsbelastungen machen es unabdingbar, auf das eigene Wohlbefinden zu achten. Achtsamkeit kann dabei unterstützen, in diesen Situationen einen selbstfürsorglichen Umgang zu finden oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen.

Das Seminar unterstützt die Teilnehmenden dabei herauszufinden, welche konkreten Herausforderungen ihnen im Arbeitsalltag (immer wieder) begegnen und wie sie diese erleben. Darüber hinaus nimmt die Veranstaltung weitere Ursachen für Stress sowie das Erkennen persönlicher Grenzen in den Blick. Ein wesentlicher Teil widmet sich der Suche nach stärkenden Ressourcen im privaten und beruflichen Umfeld.

Die Teilnehmenden probieren Atem- und Körperübungen sowie Achtsamkeitstools aus und stellen sich daraus ihren individuellen Fundus an Maßnahmen zur Prävention und für den Einsatz in herausfordernden Situationen zusammen.

#### **Ein Angebot von:**

forum49

#### **Adresse:**

Bürgermeister-Smidt-Straße 116  
28195 Bremen

#### **Ansprechperson:**

Lisa Behrendsmeier

#### **Telefon:**

0421 59712 276

#### **E-Mail-Adresse:**

[forum49@sos-kinderdorf.de](mailto:forum49@sos-kinderdorf.de)

#### **Internetadresse:**

[www.forum49.de](http://www.forum49.de)

#### **Nächste Termine:**

- 28.04.2025, 09:00 – 16:00

#### **Anmeldungsinfo:**

Anmeldung erforderlich

#### **Kosten:**

