

STRESSBEWÄLTIGUNG IN DER JUGENDARBEIT



Fortbildung für Aktive
in der Jugendarbeit

25. + 26. Juni 2010

Wie bewältige ich Stresssituationen?

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen kommen wir immer wieder in Situationen, die bei uns Stress auslösen. Wir ärgern uns, sind genervt, reagieren gereizt, fühlen uns unter Druck gesetzt. Unser Körper reagiert darauf, er setzt eindeutige Zeichen, der Puls schlägt schneller, die Stimme verschlägt....

- Wie gehe ich mit Stresssituationen um?
- Wie kommt es dazu, dass ich genervt bin – mich ärgere?
- Welche Möglichkeiten habe ich mit solchen Personen und Situationen umzugehen?

Basierend auf dem Erfahrungs- und Erlebnishintergrund der TeilnehmerInnen geht die Fortbildung auf diese Fragen ein.

Inhalte der Fortbildung:

- Definition Stress
- Stressbewältigung (kurz- und langfristig)
- Stress und Leistung
- Meine Einstellungen – inwieweit haben diese Auswirkungen auf mein Handeln
- Reflexion des eigenen Stressverhaltens
- Kennenlernen alternativer Reaktionsmuster
- Erweiterung der Handlungskompetenz durch Training

Referentin:
Alexandra Kastner
Kriminalhauptkommissarin
Verhaltenstrainerin

Eine Fortbildung des SJR Augsburg in Kooperation mit der Schwäbischen Jugendbildung- und Begegnungsstätte Babenhausen des Bezirksjugendrings Schwaben

Für wen?

Ehrenamtliche und hauptberufliche
MitarbeiterInnen der Jugendarbeit

Wann?

Freitag, 25.06.2010
18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 26.06.2010
10:00-17:00 Uhr

Wo?

n.n. – Stadtzentrum Augsburg

Verpflegung?

Getränke + Brezeln werden gestellt
Das Mittagessen ist selbst zu
organisieren.

Kosten?

20,00 Euro
Juleica-InhaberInnen: 10,00 €

Bankverbindung?

Stadtsparkasse Augsburg
BLZ 720 500 00
KtoNr 0225045

Zur Fortbildung „Umgang mit Stress“ am 25./26.06.2010
melde ich mich / meine Tochter / meinen Sohn an.

an: SJR – Schwibbogenplatz 1 - 86153 Augsburg

Name: _____ Geb.datum: _____

Verband: _____ JuleicaNr. _____

Straße: _____ PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort / Datum : _____ Unterschrift: _____

An den
Stadtjugendring Augsburg KdöR
Verbandsservice
Schwibbogenplatz 1
86153 Augsburg

Tel: 0821/ 45 026-41
Fax: 0821/ 45 026-44
E-Mail: verband2@sjr-a.de
Homepage: www.sjr-a.de