

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur Veranstaltung „Sich nicht jeden Schuh anziehen ...“ – **Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz** am 10. September 2018 im Heinrich Pesch Haus.

Name/Vorname

Einrichtung/ Institution

Straße, Haus-Nr.

PLZ/Wohnort

Telefon (privat)

Telefon (dienstlich)

E-Mail (bitte unbedingt angeben)

Rechnungsadresse (falls von der Anmeldeadresse abweichend)

Ich benötige eine Wegbeschreibung

Ich benötige eine Übernachtung (55 € Ü/F)

Ich möchte an folgenden Workshops teilnehmen:

Workshoprunde I: Workshoprunde II:

Bei großer Nachfrage 3. Präferenz:

Datum, Unterschrift

„Sich nicht jeden Schuh anziehen ...“ – unter diesem Motto laden wir ein zu einem **Fachtag mit Vorträgen und Workshops zum Thema Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz.**

Die Referentinnen und Referenten bringen verschiedene Perspektiven auf das Berufsleben ein. Hauptreferent ist **Michael Koch**, er arbeitet seit 2002 im Bereich Psychosomatische Kliniken und ist seit 2014 Chefarzt der Heiligenfeld Klinik Uffenheim. Im Anschluss an seine Facharztausbildung hat er den Master of Business-Administration im Gesundheitswesen 2014 abgeschlossen. Zudem hat er die Gestalttherapie-Ausbildung am Fritz-Perls-Institut absolviert, ist ausgebildeter Tanz- und Bewegungstherapeut, hat intensive Zen-Meditation-Praxis bei Detlef Witt über viele Jahre erlangt, und ist in fortlaufender Coaching-Ausbildung für Leitende an der Akademie Heiligenfeld tätig.



Termin:

Montag, 10. September, 9 bis 16.30 Uhr

Veranstaltung der Familienbildung im HPH in Kooperation mit dem Bereich Jugendförderung und Erziehungsberatung und dem Bereich Kindertagesstätten der Stadt Ludwigshafen am Rhein

Veranstaltungsort:

Heinrich Pesch Haus
Katholische Akademie Rhein-Neckar
Frankenthaler Straße 229
Eine Wegbeschreibung finden Sie im Internet unter www.familienbildung-ludwigshafen.de

Fachtagungsteam:

Heike Dickel-Kanzok, Gerda Ludwig, Bereich Kindertagesstätten, Stadt Ludwigshafen a.Rh.
Ines Ellessor, Bereich Jugendförderung und Erziehungsberatung, Stadt Ludwigshafen a.Rh.
Ulrike Gentner, stellv. Direktorin HPH
Jana Schmitz-Hübsch, Familienbildung im HPH

Anmeldung und Service:

Beate Fendel, Tel.: 0621 5999-360
E-Mail: info@familienbildung-ludwigshafen.de

Teilnahmebeitrag:

70 € (inkl. Verpflegung)
Übernachtung/Frühstück im HPH können bei Bedarf zugebucht werden: 55 €

Anmeldung bitte bis zum 27. August 2018 mit anhängendem Formular. Es wird eine Anmeldebestätigung mit den Zahlungsmodalitäten zugesandt.

Die Familienbildung im Heinrich Pesch Haus hat das Recht, bei ungenügender Beteiligung Veranstaltungen abzusagen. Bereits angemeldete Teilnehmer_innen werden spätestens fünf Tage vor Beginn benachrichtigt. Bezahlte Entgelte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Ein Wechsel der Leitung berechtigt weder zum Rücktritt noch zur Minderung der Kurskosten.

www.familienbildung-ludwigshafen.de

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

FAMILIEN
BILDUNG
im Heinrich Pesch Haus

Fotos © Titel: Mitrnja/istock.com

Ludwigshafen
Stadt am Rhein

FAMILIEN
BILDUNG
im Heinrich Pesch Haus

„Sich nicht jeden Schuh anziehen ...“

Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Tagung für Fachkräfte aus Erziehung, Bildung, Sozial- und Gesundheitswesen

Mo, 10. September 2018, 9 bis 16.30 Uhr

Heinrich Pesch Haus
Ludwigshafen am Rhein

Wir bitten um Anmeldung bis 27. August 2018.

„Sich nicht jeden Schuh anziehen ...“

Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

Veränderungen und Arbeitsverdichtung fordern viele Menschen im Alltag heraus. Die Kraft, mit Belastungen umzugehen und die eigene Widerstandskraft zu stärken, wird immer bedeutsamer. Denn zwischen Auslöser bzw. Reiz und Reaktion gibt es einen Raum mit der Wahl und Freiheit zu gestalten.

Wie erhalte ich Arbeitsmotivation und Freiraum in schwierigen Situationen?

Wie gelingt es, verantwortet „ja“ und „nein“ zu sagen und innere Antreiber sowie Ansprüche von außen professionell zu erkennen und zu reflektieren?

Ein achtsamer Tagesablauf: Wie kann ich meinen persönlichen Energiehaushalt pflegen, und welche Wege kenne ich zum Wiederherstellen von Wohlbefinden?

Wie gelingt es, geschützt gegen Stress Ressourcen und Potentiale zu nutzen und sich dabei gegenseitig zu unterstützen?

Neben fachlichen Impulsen ist Raum für Inspiration, Austausch, Kreativität, Reflexion und Innehalten.



Montag, 10. September 2018

ab 8:30 Uhr Ankommen und Anmelden bei Kaffee

9:00 Uhr Begrüßung und Einführung in die Tagung

Bürgermeisterin **Cornelia Reifenberg**, Prof. Dr., Dezernat für Kultur, Schule, Jugend und Familie
Ulrike Gentner, stellv. Direktorin HPH

Resilienz – Aspekte erfüllender Arbeitstätigkeit

Dr. Michael Koch, Chefarzt der Heiligenfeld Klinik, Uffenheim
Vortrag mit Diskussion

10:45 Uhr Kaffeepause

11:15 Uhr Workshoprunde I

12:45 bis 13.45 Uhr Mittagessen

Möglichkeit zur bewegten Pause
12.45 bis 13.15 Uhr Kognitives Koordinationstraining
13.15 bis 13.45 Uhr Kräftigungsprogramm
Nina Gösele, Sport- und Gesundheitscoach

14:00 Uhr Workshoprunde II

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr Kreativität und Entspannung mit Musik

Matthias Otto, Cantus Heidelberg

16:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Moderation: **Ulrike Gentner** und **Jana Schmitz-Hübsch**

Workshops

Bitte geben Sie auf der Anmeldekarte Ihre gewünschten Workshops (Runde I und II) an.

- 1 Sich selbst gesund erhalten – Selbstbesinnung und Kraftquellen**
Dr. Michael Koch, Chefarzt Uffenheim
- 2 Ressourcenorientierung nach dem Züricher Ressourcen Modell (ZRM)**
Martina Rudolphi und Bernd Pfeiffer, Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Ludwigshafen
- 3 Umgang mit Bedürfnissen**
nach der Gewaltfreien Kommunikation
Kerstin König, Trainerin für Kommunikation, Business Coach, Trier
- 4 Singen – Lebensfreude im Hier und Jetzt**
Singworkshop (Notenkenntnisse und Singerfahrung nicht erforderlich)
Matthias Otto, Cantus Heidelberg
- 5 Den Büroalltag im Griff haben – Ordnung schaffen und Ordnung halten**
Isabelle Mach, Diplom-Betriebswirtin (VWA), Trainerin für Büro- und Zeitmanagement, Heidelberg
- 6 Grenzen setzen – „Nein sagen“**
Ina Rodewald, Mediatorin, Autorin, Kommunikationstrainerin, Mannheim



„Sich nicht jeden Schuh anziehen ...“
Umgang mit Belastungen am Arbeitsplatz

bitte
frankieren

Familienbildung im Heinrich Pesch Haus
Frau Beate Fendel
Frankenthaler Straße 229
67059 Ludwigshafen