

## **Ausschreibung Fachseminar komba Arbeitskreis Sozialarbeit**

**Termin: 21.-22.08.2015**

### **„Grenzen wahren – Grenzen setzen“**

Psychische Belastungen im Berufsleben – persönliche Grenzen erkennen und wahren.  
Ein Seminar mit Interaktion, Information und Praxisbezug.

Sehr geehrte Kolleginnen, sehr geehrte Kollegen,

SozialarbeiterInnen und SozialpädagogenInnen erleben aus den unterschiedlichsten Gründen vermehrt psychische Belastungen im Berufsleben.

Der Arbeitskreis Sozialarbeit greift dieses Thema auf und bietet hierzu ein Seminar mit folgender Zielsetzung an:

- Reflektion eigener Motive, die daran hindern, klar und selbstbewusst aufzutreten und eigene Interessen zu wahren
- Steigerung der Selbstwahrnehmung im Hinblick auf eigene Bedürfnisse und Grenzen als Voraussetzung für angemessene Abgrenzung
- Strategien zur Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums in Bezug auf eine klare und gleichzeitig freundliche Abgrenzung
- Kennenlernen des Prinzips der Achtsamkeit in theoretischer und praktischer Hinsicht

**Termin :** 21. bis 22.08.2015 (Freitag – Samstag)

**Ort:** Seminarhof Hohenhorst Zwei in Altenberge, Kreis Steinfurt ([hohenhorst-zwei.de](http://hohenhorst-zwei.de))  
(Übernachtung im Lindenhotel, [www.lindenhotel-altenberge.de](http://www.lindenhotel-altenberge.de))

**TN-Gebühr:** 50,-€ für Mitglieder (80,-€ für Nichtmitglieder)



**Referentin ist Dipl.-Psychologin Anette Rüth**, psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Köln und seit vielen Jahren freiberufliche Trainerin zu Themen wie Stressbewältigung, Burnout Prävention, Kommunikation, Gesprächsführung, Teamtraining. Kontakt unter [rueth@psychotherapeutinnen-koeln.de](mailto:rueth@psychotherapeutinnen-koeln.de) oder 0221/29082015

## PROGRAMMABLAUF (Änderungen vorbehalten)

### Freitag, 21.08.2015

|                   |   |
|-------------------|---|
| ab 13 Uhr         | Anreise   |
| 14.00 – 14.30 Uhr | <b>Begrüßung und Vorstellung</b>  |
| 14.30 – 16.00 Uhr | <b>Motivationsabfrage</b><br>Was ist Stress und wie entsteht er? Wie kommt es zum Burn-out? (Frühwarnsignale erkennen), Spezifische Rahmenbedingungen von und Rollenanforderungen an SozialarbeiterInnen/SozialpädagogenInnen<br><b>Selbstreflektion:</b> Was sind die eigenen Stressfallen? Wie kann eine sinnvolle Balance zwischen Engagement und professioneller Distanz gelingen (z.B. bei großer rechtlicher Belastung oder Anklängen eigener Themen) |
| 15.30 – 16.00 Uhr | Kaffeepause   |
| 16.00 – 18.00 Uhr | <b>Was motiviert mich „Ja“ zu sagen, wenn ich „Nein“ meine?</b><br>Eigene Fallstricke erkennen und gegensteuern, Selbstwahrnehmung von Grenzen und Bedürfnissen – Einführung in das ‚Prinzip der Achtsamkeit‘   |

### Samstag, 22. August 2015

|                   |   |
|-------------------|---|
| 09.00 – 12.30 Uhr | Ansätze zum Stressmanagement , Fünf Strategien, „Nein“-zu sagen, Nutzung des inneren Dialogs, Distanzierungsübungen , Grundlagen der Kommunikation und unterschiedliche Konfliktstile kennenlernen, Kognitives Stressmanagement |
| 10.30 – 11.00 Uhr | Kaffeepause   |
| 12.30 – 13.00 Uhr | Abschlussdiskussion und Seminauswertung   |

Die Teilnehmergebühr beinhaltet alle Hotel- und Verpflegungskosten. Die Anreise erfolgt individuell und auf eigene Kosten.

Nach der Veranstaltung erhalten Sie eine Rechnung über die Teilnahme am Seminar von der kombabildungs- und service gmbh (bitte keine Vorauszahlungen leisten).

Bitte nutzen Sie für Ihre Anmeldung das beigefügte Formular. **Anmeldeschluss ist der**

**03. August 2015**

Die Einladung mit den erforderlichen Unterlagen erhalten alle Teilnehmer/innen zwei Wochen vor der Veranstaltung. Mandatsbescheinigungen zur Beantragung von Sonderurlaub bzw. Arbeitsbefreiung erhalten Sie auf Wunsch auch früher.

Die Veranstaltung wird von Seiten der komba Landesgeschäftsstelle organisiert und betreut.

Daher stehen wir Ihnen gerne jederzeit für Ihre Rückfragen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und verbleiben

mit freundlichen Grüßen

i.A.



Susanne Windgassen  
Fachbereichsreferentin

---

Orts-/Kreisverband/ Fachgruppe

komba bildungs- und service gmbh  
Frau Yvonne Schneider  
Steinfelder Gasse 9  
50670 Köln

**Termin:**  
**03. August 2015**

FAX: 0221.9131298  
Email: [y.schneider@komba.de](mailto:y.schneider@komba.de)

**Anmeldung zum Fachseminar  
für Sozialarbeiter/innen und Sozialpädagogen/innen  
21.-22. August 2015 in Altenberge**

---

Name, Vorname

---

Anschrift (privat)

---

E-Mail

---

 (tagsüber)

Ja            Nein

komba-Mitglied

---

Einrichtung / Dienststelle

**Bitte hier Themenwünsche und Fragen aufführen:**

---

---

---

---

Unterschrift