

Fortbildungen 2023

der Netzwerkkordinierungsstelle Frühe Hilfen des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt am Main

„Resilienz, Kraft tanken, Eigenverantwortung“

Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Fachkräfte in den Frühen Hilfen

Für Fachkräfte in den Frühen Hilfen sind Resilienz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge von großer Bedeutung, um die Herausforderungen des Berufsalltags zu bewältigen.

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu leben und die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt zu richten. Diese Betrachtungsweise findet sich in der Selbstfürsorge wieder. Hierbei stehen die eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Mittelpunkt. Es gilt auf diese zu achten, aktiv für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und diese mit Hilfe von einem Strategie Portfolio angehen zu können.

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, sich nach Krisen oder belastenden Situationen zu erholen und gestärkt daraus hervorzugehen. Hierfür ist es wichtig, eigene Ressourcen zu identifizieren, sich auf positive Erfahrungen zu fokussieren und eine positive Grundeinstellung zu bewahren.

Mit diesem Dreiklang aus Achtsamkeit, Selbstfürsorge und individuellen Resilienz Fähigkeiten gelingt es eigenverantwortlich persönliche Kraftquellen bewusst zu aktivieren und die Arbeit erfolgreich und langfristig auszuüben. Dies ist nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die Qualität der Arbeit mit den betreuten Familien und Kindern von großer Bedeutung.

Referentin: **Martina Leppert**
Diplom Pädagogin, systemische Beraterin, pferdegestützte Coachin

Veranstaltungstermin: Donnerstag, den **20.07.2023**, von **9:30 Uhr** bis **16:30 Uhr**
Veranstaltungsort: Jugend- und Sozialamt Frankfurt am Main
Eschersheimer Landstraße 241-249
60320 Frankfurt am Main
Raum A 001

Veranstaltungstermin: Donnerstag, den **05.10.2023**, von **9:00 Uhr** bis **13:00 Uhr**
Veranstaltungsort: digital

Die Teilnahme an den Fortbildungsveranstaltungen ist kostenfrei. Es kann nur eine der beiden Veranstaltungen besucht werden. Eine Anmeldung mit angefügtem Anmeldeformular ist erforderlich.

Anmeldung:
Jugend- und Sozialamt Frankfurt
Eschersheimer Landstraße 241-249
60320 Frankfurt am Main
E-Mail: fruehe-hilfen.amt51@stadt-frankfurt.de

