



Interkulturelles Kompetenzzentrum für
Migrant*innenorganisationen Berlin



Einladung zur Thematischen Fachrunde „Praktische Methoden für Burnout-Prävention“

Termin: Mittwoch, 22.03.2017, 10-13 Uhr

Ort: Verband für Interkulturelle Arbeit (VIA) Regionalverband Berlin/Brandenburg e.V., Schulungsraum (4. OG.), Petersburger Str. 92, 10247 Berlin

Referentin: Dipl.-Psych. Mareile Rahming, psychologische Psychotherapeutin VT und ACT

Du bist Leitungskraft eines Vereins, einer Einrichtung oder eines Projekts mit vielen Aufgaben und viel Verantwortung – sowohl für die Klient*innen als auch für Deine Mitarbeiter*innen? Und Du hast dabei häufig das Gefühl, nicht genügend Zeit für alles zu haben? Du denkst manchmal, dass Du nur noch funktionieren musst und vergisst dabei Deine eigenen Bedürfnisse?

Nach der ersten Runde im Januar mit viel Inputs über Burnout geht es diesmal um konkrete Methoden der Burnout-Prävention.

Geplant sind:

- Selbst-Fürsorge-Vorhaben
- vertiefendes Training von Achtsamkeit mit Übungen und Vermittlung konkreter Verhaltensstrategien
- Wertorientierung
- Umgang mit hinderlichen Gedanken und Gefühlen
- Steigerung von Regeneration und Genussfähigkeit.

Ein Neueinstieg ist möglich.

Wir freuen uns auf Deine Teilnahme!

Die Veranstaltung richtet sich an (leitende) Mitarbeiter*innen von Migrant*innenorganisationen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Plätze sind begrenzt.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 15.03.2017.

Kontakt und Anmeldung:

VIA Regionalverband Berlin/Brandenburg e.V.

Team IKMO

Tel.: 030/29 00 69 48

Email: nozomi.spennemann@via-in-berlin.de

Dieses Projekt wird aus Mitteln des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds kofinanziert



Mitglied bei

