

Aufgrund der hohen Nachfrage bieten wir an:

Fortbildung der Landeshauptstadt Hannover im Bereich Bürgerschaftliches Engagement

Zielgruppe: Ehrenamtliche in sozialen Tätigkeitsfeldern

**Raus aus dem Hamsterrad - Resilienz und Stressbewältigung kann man lernen
(Tagesveranstaltung | Training)**

Resilienz ist die Fähigkeit, Schaffenskraft und innere Ruhe zu erhalten, auch unter dem Eindruck großer Belastungen oder Stressfaktoren.

Ehrenamtliche, ob in Nachbarschaftstreffs, in der sozialen Einzelhilfe, der Flüchtlingsarbeit oder in anderen Tätigkeitsfeldern haben im Rahmen ihres Einsatzes oftmals mit belastenden Erlebnissen, komplexen familiären oder persönlichen Problemlagen zu tun, die auch für die Unterstützer*innen eine große Herausforderung darstellen und an die individuellen Grenzen der Belastbarkeit führen.

In diesem Training können Sie sich individuelle Denk- und Handlungsmuster bewusstmachen und daraus konkrete Schritte und praktische Handlungsansätze zur Stressbewältigung und eine höhere Widerstandskraft entwickeln.

Termin: Sa. 02.12.2017 von 10.15 - 18.00 Uhr

Referent: Norbert Rönna, Trainer & Coach (Göttingen)

Ort: Freizeitheim Vahrenwald, Vahrenwalder Str. 92, 30165 Hannover (kleiner Saal)

Teilnehmerlimit: max. 14 Teilnehmer*innen

Anmeldeschluss: 15. November 2017

Allgemeine Informationen / Anmeldung:

Die Teilnahme an der Fortbildung ist kostenfrei. Die Tagesveranstaltung beinhaltet ein Mittagessen, Mineralwasser und Kaffee / Tee.

Auf Grund der begrenzten Teilnehmerplätze wird eine möglichst frühzeitige Anmeldung empfohlen.

Die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen ist ausschlaggebend.

Anmeldung per E-Mail an: Ingrid.Rawers@Hannover-Stadt.de oder per Post an:

Landeshauptstadt Hannover

Fachbereich Soziales - OE 50.50.3

Hamburger Allee 25

30161 Hannover

Bitte geben Sie in Ihrer Anmeldung an, in welchem Bereich und Stadtteil Sie sich ehrenamtlich engagieren.

Bei inhaltlichen Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Rawers, Bereich Bürgerschaftliches Engagement:

Tel.: 0511 – 168 42060