

Herbsttagung

Tagungsort:

Vulkaneifel-Jugendherberge

54531 Manderscheid

Kosten für Übernachtung & Verpflegung:

2 Tage mit Übernachtung und Vollpension pro Person:

| | LAG Mitglieder | Nicht-Mitglieder |
|--------------|----------------|------------------|
| Einzelzimmer | 59,- € | 84,- € |
| Doppelzimmer | 49,- € | 74,- € |
| 3-Bettzimmer | 39,- € | 64,- € |

Zimmerbelegung erfolgt nach Zahlungseingang

Für Tagesgäste:

(Preise inkl. Mittagessen + Begrüßungskaffee)

| | LAG Mitglieder | Nicht-Mitglieder |
|-------------|----------------|------------------|
| 1. Tag | 15,- € | 40,- € |
| 2. Tag | 10,- € | 35,- € |
| 1. + 2. Tag | 25,- € | 50,- € |

Getränke können im Bistro der Jugendherberge erworben werden.

Anmeldung

Die Überweisung der Tagungskosten gilt gleichzeitig als verbindliche Anmeldung!

Eine gesonderte Rückmeldung über die Teilnahme erfolgt somit nicht.

LAG

Barbara Breiner
Sparkasse Südwestpfalz
Pirmasens/Zweibrücken

IBAN: DE 77 5425 0010 0000 0871 22

BIC: MALADE 51 SWP

Verwendungszweck : Herbsttagung 2017

Zimmerplanung/ Sonderwünsche:

Sonderwünsche, wie z.B. vegetarisches Essen, Wunschbelegung bei Mehrbettzimmer o.ä., bitten wir per Email zu übersenden.

Bis zum 30. September 2017 an:

fortbildung@bewaehrungshilfe-rlp.de

Anmeldeschluss: 31.08. 2017!

Zahlungseingänge nach Anmeldeschluss können nicht berücksichtigt werden!

Herbsttagung

DER ARBEITSGEMEINSCHAFT

**DEUTSCHER
BEWÄHUNGSHelfER/INNEN**



**LANDESARBEITSGEMEINSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ**

**„Das Geheimnis der
ausgeglichenen
Work-Life-Balance“
(Psychohygiene)**

**Montag, 23. Oktober und
Dienstag, 24. Oktober 2017**

Thema

„Das Geheimnis der ausgeglichenen Work-Life-Balance“

Gestalter oder Verwalter von Belastungserleben und Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext

Zeit wird in unserer Gesellschaft zunehmend zu einem kostbaren Gut.

Berufliche Anforderungen steigen spürbar branchenübergreifend an und es fällt vielen Menschen zunehmend schwer, Beruf und Privatleben voneinander zu trennen, bzw. in der Freizeit einfach „abzuschalten“.

Work-Life-Balance steht frei übersetzt für ein ausgewogenes Verhältnis von Berufs- und Privatleben.

Der wesentliche Aspekt dabei ist, die persönlichen Interessen mit den Anforderungen des Berufs in ein ausgewogenes, sich ausgleichendes Verhältnis zu bringen.

Wenn die Grenzen zwischen Beruf- und Privatleben zunehmend verschmelzen geht nicht nur Lebensqualität verloren.

Ein dauerhaftes Ungleichgewicht führt zu Stress, der dauerhaft zu gesundheitlichen Problemen führen kann, wenn die individuelle Belastung zu groß wird.

Ziele und Inhalte

- Möglichkeit zur Reflexion und des gemeinsamen Austausch und Reflexion zum Thema Arbeitsbelastung und Work-Life-Balance
- Belastungserleben bei sich selbst wahrnehmen und einordnen
- „Symptome“ und Signale von Stresserleben im beruflichen Kontext
- Weniger ist nicht immer mehr- eigener fachlicher Anspruch versus Arbeitsaufkommen und dem Anspruch anderer
- Möglichkeiten der Psychohygiene und Steigerung der eigenen Resilienz
- Zeit- und Krisenmanagement
- Möglichkeiten und Techniken zur Priorisierung und persönliche Abgrenzung, aber dabei den eigenen Ansprüchen und den Anforderungen von außen gerecht werden
- Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen

Referent:

Frank Voss

Sozialtherapeutische Fachkraft

Gesundheitswissenschaftler, B. A.

Gesundheitsökonom, M. A.

Organisatorisches

Anreise:

Mit der Bahn

Bahnstation ist Wittlich, von dort Bustransfer.

Mit dem Pkw

Über die A1/A48 Koblenz-Trier, Abfahrt Manderscheid - durch den Ort Manderscheid der Beschilderung folgen.

Hinweis: Bitte bei der Fahrt mit Navigationsgerät beachten, dass die PLZ 54531 eingegeben wird. Es gibt noch ein zweites Manderscheid.

Seminarzeiten:

Montag, 23.10.2017

ab 9:00 Uhr Anreise und Begrüßungskaffee.

Seminar: 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Dienstag, 24.10.2017

Zimmer bitte bis 9 Uhr räumen.

9:00 Uhr – 12:30 Uhr Seminar

12:30 Uhr Mittagspause

13:30 Uhr LAG intern