

Leitung: **Andrea Länger**, M. A., Diplom Sozialpädagogin,

Lehrbeauftragte, Buchautorin, Inhaberin der
Lebenslustagentur.de

Alexandra Mair, Heilpädagogin, System. Einzel- Paar- und
Familientherapeutin (DGSF), System. Supervisorin (DGSP)

Alexandra Andersen, Oberstudienrätin a.D, Buchautorin,
MBSR- und Yoga-Lehrerin, Trainerin für Gewaltfreie

Kommunikation, Gründerin von Lernen mit Achtsamkeit

Termine: Präsenzmodule:

15. & 16.10.2024 | 14. & 15.01.2025 | 06. & 07.05.2025

jeweils 11.00 – 18.00 Uhr & 09.00 – 16.00 Uhr

Onlineworkshops:

12.11.2024 und 25.02.2025

14.00 – 18.00 Uhr

Kosten: 1.400,—€

Anmeldeschluss: 17.09.2024

Als Frau sind Sie mit hohen Ansprüchen in Ihren verschiedenen Rollen
als Pädagogin, Mitarbeiterin, Fachkraft, Leitung, Führungskraft,
Beraterin, Ehrenamtliche, Partnerin, Freundin, Mutter usw. konfrontiert.
Mental Load, lange Tage und wenig Schlaf sind oftmals die
Folge. Eigene Bedürfnisse werden hintenangestellt.

Selbstfürsorgekompetenzen sichern die Qualität Ihrer fachlichen
und pädagogischen Arbeit, Ihrer Führungsarbeit und vor allem Ihre
eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie in Zeiten von hoher
Arbeitsdichte, permanenter Veränderungen und Krisen, eine gute
Selbstfürsorge in Ihrem beruflichen und privaten Alltag integrieren
und dadurch nachhaltig mehr Lebenslust und Sinnhaftigkeit
verspüren können. Sie lernen, wie Sie als Selbstfürsorge-Coachin mit
systemischen, gruppendynamischen und achtsamkeitsbasierten
Methoden und Coachingtools selbst Selbstfürsorgekompetenzen
qualifiziert fördern und schulen können.

Grundlage der Weiterbildung zur Selbstfürsorge-Coachin ist das

Konzept der 4 Lebensbereiche

- Ich-Selbst,
 - Gesundheit und Wohlbefinden
 - Arbeit/Beruf und
 - Care-Arbeit sowie Soziales Leben
- der Autorin und Weiterbildungsleitung Andrea Länger.

Die Fortbildung bietet einen praxisnahen Input, Austauschmöglichkeiten und Beispiele für pädagogische Handlungsstrategien unter Berücksichtigung der Individualität jeder der beteiligten Personen. Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte, deren Arbeitskontext im Bereich der Betreuungsarbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen liegt.

Inhalte der Weiterbildung:

- Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Inhalte zur Gesundheits- und Selbstfürsorgekompetenz und für eine achtsame Arbeits- und Lebenshaltung.
- Sie lernen das Lebensflussmodell aus der systemischen Arbeitsweise kennen und wie Sie damit Lösungen und Ressourcen aktivieren können.
- Sie entwickeln eine wertschätzende Kommunikationskompetenz und können diese praktisch umsetzen.
- Sie erleben systemische Methoden, Achtsamkeits- und Grenzmanagementtechniken, die Sie in den Selbstlernphasen ausprobieren und reflektieren können.
- Sie erlernen einfach anwendbare Strategien der Selbst- und Teamfürsorge, die Sie für sich selbst, im Team, im Arbeitsfeld und mit Ihren Zielgruppen anwenden können.
- Sie verstehen die Wirkungen der praktischen Übungen, Strategien, (Achtsamkeits-)Techniken und Coachingtools und können diese selbst anleiten und durchführen.

Methodik:

- Wissenschaftlich fundierte Theorieinputs, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion und Austausch.
- Praktische Methoden, Tools und Übungen zur Selbstanwendung, die regelmäßig reflektiert und supervidiert werden.

Die Referentinnen begleiten Sie in Ihrem individuellen Lernprozess.

Ziele:

- Sie lernen in einer angenehmen Atmosphäre und unter professioneller Anleitung Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, Ihre Stärken und Ressourcen zu aktivieren und entwickeln Ihre Selbstfürsorgekompetenz kontinuierlich weiter. Sie fühlen sich resilienter und den alltäglichen Herausforderungen gewachsen.
- Als Selbstfürsorge-Coachin können Sie Ihre Fertigkeiten und Kompetenzen anhand systemischer und achtsamkeitsbasierter Coachingmethoden im beruflichen Arbeits- und Führungsalltag konkret anwenden.

**AUSFÜHRICHE INFORMATIONEN ZUM ABLAUF UND DEN INHALTEN
BITTE ANFORDERN BEI:**

- kontakt.informationsstelle@imma.de oder auf
- <https://imma.de/einrichtungen/kontakt-und-informationsstelle/>

Die IMMA verwendet in ihren Texten den Genderstern. Dieser verdeutlicht, dass Mädchen*, Jungen*, Frauen* und Männer* ganz unterschiedliche Identitätsentwürfe haben können. Der Genderstern ist nicht immer und für alle Personen die beste Lösung. Sprache unterliegt einem ständigen Wandel, und aktuell trägt der Gender-Stern dazu bei, Vielfalt sichtbar zu machen. Die IMMA betrachtet ihn somit als einen Teilschritt auf dem Weg hin zu einer diskriminierungsfreieren Sprache. Da die Gestaltung der Ausschreibungstexte unseren Referent*innen überlassen ist, werden in diesem Programmheft unterschiedliche Varianten verwendet.



Liebe Leser*innen,

bunt bleiben. Das ist unser Motto für das neue Fortbildungsjahr 2024. Die krisenhafte Zeit, die wir aktuell durchleben, setzt alle unter Druck: Mädchen* und Jungen*, junge Menschen ebenso wie Fachkräfte. Daneben spüren wir auch in der Kinder- und Jugendhilfe den Fachkräftemangel immer deutlicher. Gerade deshalb ist es dringend notwendig, Mitarbeitende zu stärken und sie für die neuen Herausforderungen mit dem passenden Handwerkszeug auszustatten.

Mit unserem Programm bieten wir Ihnen Seminare, die Sie professionell unterstützen, Sie weiterbilden und Ihnen helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken und gut für sich zu sorgen.

Dabei bleiben wir unseren Werten treu: Vielfalt, Offenheit und Solidarität mit Menschen, die nicht der vermeintlichen „Norm“ entsprechen, sind uns gerade in Zeiten mit reichlich rechtem Gegenwind wichtig.

Bleiben Sie offen, differenziert und mutig.

Kristina Gottlöber

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Einrichtungsleitung

TEAM: Kristina Gottlöber (Einrichtungsleitung)
Carla Pfaff (Päd. Mitarbeiterin)
Belinda Streuer (Teamassistentin)



Unsere Fortbildungsangebote richten sich an:

Fachkräfte, Organisationen und Einrichtungen, die sozialpädagogisch, pädagogisch oder psychosozial mit Mädchen* / Jungen* und jungen Frauen* / Männern* arbeiten. Bitte beachten Sie jeweils die angegebene Zielgruppe.

Unser Angebot:

- Informationen zu Themen der geschlechtsreflektierten pädagogischen Arbeit
- Ein- und mehrtägige Fortbildungen und Vorträge
- Organisation von Fachtagungen

Anmeldung:

IMMA e.V.

**Kontakt- und Informationsstelle
für Mädchen*arbeit**

Humboldtstr. 18, 81543 München

Telefon 089 / 30 90 415 - 20

Fax 089 / 30 90 415 - 15

anmeldung-koi@imma.de

www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen

Allgemeine Anmeldebedingungen:

Anmeldungen bitte online über www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen oder per E-Mail an die Kontakt- und Informationsstelle. Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vor der Veranstaltung. Eine Anmeldebestätigung wird mit der Zahlungsaufforderung nach Anmeldeschluss verschickt.

Rücktrittsbedingungen (gelten bei allen Begründungen): Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist nur bis Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Die Rücktrittskosten nach Anmeldeschluss betragen 80 % der Teilnahmegebühr.

Es können Ersatzteilnehmer*innen in Absprache mit der Kontakt- und Informationsstelle benannt werden. Sollte die Fortbildung durch Verschulden der Veranstalterin abgesagt werden müssen, so werden selbstverständlich alle Beiträge zurückerstattet.

Unsere Räume sind barrierearm. Bei Bedarf wird nach Rücksprache eine induktive Höranlage bereitgestellt. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie weitere individuelle Unterstützung und/oder Hilfsmittel benötigen.