



## Online Seminar „Selbstfürsorge in der internationalen Bildungsarbeit“

10.-13.12.2020

Bist du beruflich mit internationaler Bildungsarbeit verbunden? Bist du tätig oder arbeitest du ab und zu als Projektkoordinator\*in, Projektleiter\*in, Trainer\*in, Workshopleiter\*in, Sprachmittler\*in bei internationalen Bildungsaktivitäten? Kannst du dich an Situationen aus internationalen Projekten erinnern, in denen du angespannt und gestresst warst und nicht so genau wusstest, woran diese Anspannung lag? Du wolltest diese Anspannung verringern, wusstest aber nicht, wie du es machen kannst? Lebst du gerade entweder in Deutschland oder Polen?

Falls du diese Fragen mit „ja“ beantworten hast, laden wir dich herzlich zum Seminar „Selbstfürsorge in der internationalen Bildungsarbeit“ ein. Es bietet eine besondere Möglichkeit sich auf die Menschen zu konzentrieren, die während internationaler Bildungsaktivitäten eine wichtige verantwortungsbewusste Rolle einnehmen, deren eigene Bedürfnisse jedoch meist eine untergeordnete Rolle spielen. Dies kann zu großem Stress führen. Dieses Seminar ermöglicht dir Zeit für dich, deine persönliche Reflexion und Weiterentwicklung in den verschiedenen Projektrollen, die zur Verbesserung deiner Arbeitsqualität beiträgt.

Während des Seminars wirst du dich mit deinen Bedürfnissen beschäftigen und lernen wie man diese gewaltfrei nach außen kommunizieren kann. Darüber hinaus trainierst du dich in Empathie gegenüber dir selbst und anderen. Du gestaltest ebenfalls dein eigenes Erste-Hilfe-Set, das dir dabei hilft deine Ressourcen in stressigen Projektsituationen zu schützen.

## Wann und wo?

Vom 10. bis zum 13.12.2020 online. ☺

am 10.12. und 11.12.: von 13:00 bis 17:00 Uhr

am 12.12. und 13.12.: von 9:00 bis 13:00 Uhr

## Wie kann man teilnehmen?

Das Seminar „Selbstfürsorge in der internationalen Bildungsarbeit“ wird durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union im Rahmen des Projekts „Youth Work together. For Mental Health“ und Deutsch-Polnisches Jugendwerk finanziert.

Für Teilnehmer\*innen gibt es keine Teilnahmegebühr, weil es uns bewusst ist, wie schwierig für manche von euch gerade die Zeit sein kann. Die Kreisau-Initiative würde sich aber über Spenden freuen, da die Corona-Krise auch bei uns sichtbare Spuren hinterlässt.

Um teilzunehmen, fülle bitte das Voranmeldeformular bis zum 20.11.2020 unter diesem [Link](#) aus. Die Teilnehmer\*innen werden nach Motivation und mit Hinblick auf eine möglichst diverse Gruppe ausgewählt. Es gibt 20 Plätze. Eine Auswahl erfolgt bis zum 25.11.2020.

## Arbeitssprache

Die Arbeitssprachen werden Deutsch und Polnisch sein. Kenntnisse dieser oder anderer Sprachen sind natürlich gern gesehen, aber keineswegs Voraussetzung für die Teilnahme, da unser Team eine simultane Verdolmetschung sicherstellen wird.

## Weitere Informationen?

Weitere Informationen gesucht? Mehr zu dem Projekt „Youth Work together. For Mental Health“ findest du auf unserer Projektseite [hier](#). Noch Fragen zum Seminar? Kontaktier gern Paulina Jaskulska (jaskulska@kreisau.de).



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży



Erasmus+