

SEMINAR 3

Umgang mit eigenen Kräften und Grenzen – Selbstfürsorge

Die Einschätzung und gute Nutzung der eigenen Potentiale steht im Fokus dieses Seminars. Strategien für die eigene Entlastung und Stärkung werden gemeinsam entwickelt, unter dem Gesichtspunkt, sie gut in den Alltag integrieren zu können. Vermittelt wird zudem, wie mit gutem Gewissen Grenzen gesetzt werden können, um einer Überforderung und Verausgabung vorzubeugen und um langfristig gut für andere und sich selbst da sein zu können.

Themen:

- eigene Stressfallen und Kraftquellen
- Nein sagen ohne Schuldgefühle
- Zeitmanagement
- Raum für Vernetzung und Austausch



SEMINAR 4

Gesundheit im transkulturellen Kontext

Das Aufeinandertreffen von Menschen aus verschiedenen Lebenswelten mit unterschiedlichen Vorstellungen und Erwartungen, kann zu beachtlichen Missverständnissen führen und die Zusammenarbeit sehr erschweren. Die gemeinsame Auseinandersetzung und Reflexion zu soziokulturellen Aspekten, wie z.B. Werte und Normen, Selbst- und Fremdbilder, Krankheits- und Gesundheitsvorstellungen, Auffassungen von Fürsorge und Erziehung, Familienformen und Lebenskonzepten, ist daher das Fundament für die Erweiterung von Kompetenzen im Umgang mit Vielfalt.

Themen:

- Gesundheits- und Krankheitskonzepte
- Gesundheitsversorgung und -systeme im Vergleich
- Körperlichkeit und Schmerz
- Religion und Gesundheit

Termine und Anmeldung

Aktuelle Termine und Informationen zur Anmeldung sowie den Veranstaltungsorten finden Sie online unter:

www.mosaik-leipzig.de/fortbildung-und-schulungen

Die Fortbildungsangebote sind projektbezogen und damit kostenfrei. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

FORTBILDUNGSANGEBOTE FÜR

HAUPT- UND EHRENAMTLICH TÄTIGE
IM BEREICH ASYL & FACHKRÄFTE
DER GESUNDHEITLICHEN REGEL-
VERSORGUNG SACHSEN



**Mosaik Leipzig-Kompetenzzentrum
für transkulturelle Dialoge e.V.**

**Psychosoziales Zentrum für
Geflüchtete Leipzig (PSZ Leipzig)**

Sie unterstützen Menschen nach Ihrer Ankunft in Deutschland? Sie schließen Türen auf, kümmern sich täglich um die Erfüllung unterschiedlicher Bedürfnisse und Anliegen und organisieren Unterstützung und Hilfe?
Sie schauen hin, hören hin und sind einfach da für Personen, die in Deutschland Zuflucht suchen?
Andere zu unterstützen, ist für Sie selbstverständlich?

Um Sie in Ihrer Arbeit zu unterstützen und für die kommende Zeit zu stärken, bieten wir Ihnen aufeinander aufbauende Schlingen an. Diese beinhalten die Vermittlung theoretischen Wissens und praktischer Übungen.
Zusätzlich können im Rahmen jedes Fortbildungstages Herausforderungen in der Begegnung und Unterstützung von Menschen mit Fluchtbiografie besprochen sowie Ideen zu guten Herangehensweisen in Bezug auf die eigene Tätigkeit erarbeitet werden.



Das Eigene und das Fremde - kompetenter Umgang mit Vielfalt

Möglicherweise werden Sie in Ihren Arbeitsprozessen mit herausfordernden Situationen konfrontiert, die besondere Handlungskompetenzen von Ihnen fordern.

Das Seminar fokussiert daher die Vermittlung von Grundlagen transkultureller Kompetenz nach dem Diversity-Ansatz mit Raum für Erfahrungsaustausch und Diskussion.

Ziel des Fortbildungstages ist es, Ihre Haltung von Offenheit und Toleranz zu stärken, Ihr Bewusstsein für Ausgrenzungsprozesse zu schärfen und Ihre Fähigkeiten zum Perspektivwechsel zu erweitern, um so gut mit Befremdungserleben und Unsicherheiten im Alltag umgehen zu können.

Themen:

- Auseinandersetzung mit dem Begriff „Kultur“
- Hintergründe zum Diversity Ansatz
- Umgang mit Befremdungserleben
- Chancengleichheit
- Fremdheitserleben, Vorurteile, Stereotype



Umgang mit psychisch belasteten und traumatisierten Menschen mit Flucht- und Migrationshintergrund

Das Seminar soll dazu beitragen, Hintergründe zur Stressentstehung kennenzulernen und ein Bewusstsein für Stressreaktionen zu entwickeln. Darüber hinaus, eventuelle Unsicherheiten im Umgang mit traumatisierten Menschen abzubauen und Strategien zur ersten Hilfe bei akuten Stressreaktionen zu erlernen.

Ein guter Umgang mit den eigenen Kräften und Grenzen wird ebenso thematisiert, denn um gut für andere da sein zu können, müssen die eigenen Energiespeicher gefüllt und die eigenen Kraftquellen bekannt sein und genutzt werden.

Themen:

Vermittlung von Kenntnissen und Hintergründen zu/r:

- Stressentstehung, Stressreaktionen und Strategien zur Stressbewältigung
- Traumafolgestörungen
- Vermittlung von Strategien zur Bewältigung belastender Ereignisse sowie Beruhigung im Krisenfall
- Informationen zur Gesundheitsversorgung im Freistaat Sachsen
- Besprechung von Fallbeispielen