

In Kooperation mit:



Läufst du auch im Takt?!

Steigende Anforderungen – Potenzial von Freiräumen erkennen

Fachtag am Mittwoch, 20. November 2019

www.jubi-neukirchen.de/termine

Yoga, Pilates und Der Boom entspannender Freizeitangebote zeigt, wie stark unser Bedürfnis ist in dieser schnelllebigen Zeit abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Auch im Fernsehen finden Formate mit dem Titel „Ab ins Kloster“ Einzug. Seelische Widerstandsfähigkeit und der Umgang mit Stress sind große Themen, die uns in unserer Arbeit mit jungen Menschen immer wieder begegnen. Nicht nur, weil wir oft am Limit arbeiten; auch unsere Zielgruppe, Jugendliche, ist häufig am Limit. Hierzu tragen vorhandene Strukturen bei und sind persönliche Haltungen entscheidend. Freiräume könnten Unterstützung geben und Resilienz stärkend wirken.

An diesem Fachtag werden wir am Vormittag bei eigenen Erfahrungen ansetzen und in Experimentierräumen (jeweils 1 Stunde) zum Erkennen eigener Freiräume beitragen, um am Nachmittag beim Fachvortrag aus der positiven Psychologie auf eigene Ressourcen schauen und alltagsnahe Übungen testen. Nehmen Sie Ideen für sich und Jugendliche in den Alltag mit und fangen Sie an den Takt selbst positiv zu beeinflussen.

Veranstaltungsdaten:

- Termin:** Mittwoch, 20. November 2019 08.30 Uhr Ankommen, 09.00 Uhr Beginn, 15.00 Uhr Ende
- Zielgruppe:** Fachkräfte in der Jugend(verbands)arbeit, Multiplikator_innen, Studierende, ehrenamtlich Tätige, Ausbildungsleiter_innen, Lehrkräfte, Pädagog_innen aus dem schulischen Kontext, politisch Interessierte
- Kosten:** 15,00 € (bezuschusster TN-Beitrag inkl. Verpflegung) - 5,00€ (für Schüler, Auszubildende, Studenten, Juleica)
- Ort:** Evangelische Jugendbildungsstätte Neukirchen, Am Hag 13, 96486 Lautertal
- Anmeldeschluss:** 25.10.2019 in der ev. JuBi Neukirchen

Verbindliche Anmeldung

für den Mittwoch, 20.11.2019

Läufst du auch im Takt?!

Steigende Anforderungen - Potential von Freiräumen

Name, Vorname	<input type="text"/>	Geburtsdatum	<input type="text"/>
Straße, Hausnr.	<input type="text"/>	PLZ, Wohnort	<input type="text"/>
E-Mail	<input type="text"/>	Telefon	<input type="text"/>
Institution, Verein	<input type="text"/>	Funktion	<input type="text"/>
Bemerkungen (z.B. Allergien, Student*in)	<input type="text"/>		

Ich bin damit einverstanden, dass Fotos, die im Rahmen dieser Veranstaltung gemacht werden, durch die Evangelische Jugendbildungsstätte Neukirchen, die Stadt Coburg und die Fördergeber auf den Internetseiten und sonstigen Veröffentlichungen (z.B. Flyer, Broschüre, soziale Netzwerke) zu Marketing- und Informationszwecken gespeichert und veröffentlicht werden. Die Einwilligung ist freiwillig und kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per E-Mail oder schriftlich widerrufen werden: info@jubi-neukirchen.de

Ort, Datum	<input type="text"/>	Unterschrift	<input type="text"/>
------------	----------------------	--------------	----------------------

Programm:

08.30 Uhr Ankommen, Begrüßungskaffee

09.00 Uhr **Begrüßung** und Einstieg

Experimentierräume 1

10.00 Uhr

Vorsicht: ansteckend!

Der Creapolis Makerspace kommt zu Euch! Mit Lötkolben und etwas Fingerspitzengefühl fertigst Du Deinen individuellen LED-Pin. Du vollendest bringst den Pin zum Leuchten. Das ist Hightech zum Anfassen – und zum Anstecken!
Referent: Team Creapolis

Fokussieren Sie Ihre Mitte

Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode über Aktion seine eigene Mitte zu finden und sich auf die eigenen Ziele zu fokussieren. Treffen Sie mit Pfeil und Bogen das Ziel?
Referent: Jürgen Rückert, Ev. JuBi Neukirchen

Minimalismus

Was wollen Sie noch alles erreichen? Neu durchstarten? Ein neues Projekt angehen? Aber wann? Wir räumen den Alltag auf, damit (wieder) Zeit für die wichtigen Dinge im Leben bleibt!
Referent: Petra Bäuml, die aufräumerin

11.15 Uhr

Experimentierräume 1

Persönliche Ressourcen

Entdecken Sie im Rahmen einer Selbsterfahrung, welche persönlichen Ressourcen Sie haben und wie Sie diese nutzen können.
Referentin: Judith Terhar, Ev. JuBi Neukirchen

Entspannungs-Potpourri.

Was tut mir gut? Praktische Übungen zur Entspannung und zur Regeneration: Übungen für Kopf und Körper / Progressive Muskelentspannung / Yoga-Ganzkörperatmung / Blitzentspannung - Tropho-Training. Referent: Klement Heimerl, AOK Bayern - die Gesundheitskasse

Stillerraum

Nutzen Sie die Zeit der Stille, um bei Meditationsmusik zu entspannen oder künstlerischen Ausdruck in Malen zu finden.
gestaltet von den Fachtagsverantwortlichen

12.30 Uhr

Mittagessen - Mittagspause - Büchertisch der Stadtbücherei Coburg

13.15 Uhr

Fachvortrag zur Positiven Psychologie Prof. Dr. phil. Dennis John, Evangelische Hochschule Nürnberg
Die Positive Psychologie ist ein neues, sich schnell entwickelndes Forschungsgebiet der Psychologie. Ziel der Positiven Psychologie ist es, Faktoren gelingenden Lebens und Arbeitens zu untersuchen, zu beschreiben und zu fördern. Der Vortrag stellt aktuelle Themen der Positiven Psychologie vor und macht die Positive Psychologie durch Übungen für die Zuhörer erlebbar.

15.00 Uhr

Abschluss und Ende

Verantwortlich:

Andrea Gulich, Amt für Jugend und Familie Stadt Coburg - Kommunale Jugendarbeit
Susanne Lange, Kommunale Jugendpflege Landkreis Coburg - Kreisjugendpflegerin
Anja Keyser, Evangelische Jugendbildungsstätte Neukirchen

Qualität im Netzwerk



Briefmarke

Verbindliche Anmeldung

Läufst du auch im Takt?!

Steigende Anforderungen - Potential von Freiräumen erkennen

Mittwoch, 20.11.2019

Evangelische

Jugendbildungsstätte Neukirchen

Am Hag 13

96486 Lautertal