

Den ASP bitt Workshops an den Ekippen un!

Psychohygiène fir «Helfer»: gutt fir sech selwer suergen fir gutt fir anerer do ze sinn!

Ier dier an den Asaz fuert, suergt dier dofir, datt d'Ween an d'Material propper sinn an alles op der richteger Platz läit. Dier kennt äert Aarbechtsmaterial genee a wësst wat gemaach muss ginn fir et gutt ze ënnerhalen. Genausou wichteg ass et, wann een am Benevolat oder an engem Beruff schafft, wou een sech em aner Mënschen këmmert, gutt fir sech selwer ze suergen a säi Geescht a säi Kierper fit ze halen d.h. och hei fir e gudden «Entretien» virum, während a nom Asaz ze suergen.

An dësem Atelier schwätzen mir iwwert Risiken déi Mënschen an «Helfer»-Beruffer oder am Volontariat – zousätzlech zu héijer Aarbechtsbelaaschtung, soziale Konflikter oder aarbechtsorganisatoreschen Problemer, kënnen ausgesat sinn, wéi z.B. der Sekundär-Traumatiséierung oder dem Burn-out. Mir kucken och wéi een sech optimal do virdrun schützen kann a wat ee maache kann, wann ee schonn betraff ass.

Wéini a wou?

10.10.2023 CIS zone sud (déi genau Platz gëtt nach matgedeelt), 19-21h

18.10.2023 CIS Jonglënster, 19-21h

Stressbewältegung a -präventioun

Mir sinn privat wéi berufflech oft mat villen Erausforderungen konfrontéiert, déi mir dagdeeglech ze meeschten hunn. Heiansdo kënn een dann an d'Strauchelen oder et huet een d'Gefill an engem Hamsterrad ze dréinen wou een d'Sortie net méi fënnt.

An dësem Atelier léiert dier e Stressmodell kennen, deen iech erlaabt är Stressausléiser an är perséinlech Stressverstärker ze identifizéieren, esou d'Dynamik vum Stress besser ze verstoen an Usazpunkten ze fannen fir dës Dynamik ze ënnerbriechen oder d'Opkommen vu Stress fréizäiteg ze verhënneren.

Wéini a wou?

05.10.2023 CNIS, 19-21h

Praktesch Übungen fir de Stressmanagement an eng gutt Psychohygiène

An dësem Workshop léiert dier praktesch Übungen kennen, déi agesat kënnen ginn fir ze entspannen, besser anzeschlofen oder besser mat belaaschtenden Gedanken ëmzegoen, wéi z.B. Achtsamkeets-, Entspanungs-, Resilienz- oder Imaginatiounsübungen.

Wéini a wou?

15.11.2023 CNIS, 19-21h

23.11.2023 CIS Nordstad, Site Dikrech, 19-21h

Umeldung & Froen: claudine.wagner@cgdis.lu: 49771-2451

Dier kënn dës Atelieren och intern fir är Ekippen ufroen (min. 6 Persounen)!