



KULTURBÜRO
SACHSEN E.V.

#UNSINTERES
SIERT VER
AENDERUNG

Workshop:

Freiwillig engagiert

mit Stress und
Überforderung umgehen



Görlitz | 10.10.2022, 16:30–20:30

Dresden | 17.10.2022, 16:30–20:30

Die Auswirkungen des Ukrainekriegs, der Klimakatastrophe oder der Corona-Pandemie sind fatal. Dem geschuldet ist Engagement wichtig und gefragt. Doch die Herausforderungen sind hoch. Besonders ehrenamtliches Engagement in Krisenzeiten führt schnell zu Stress. Hier ist es hilfreich Strategien zu kennen, um mit möglicher Überforderung umzugehen. Im Workshop werden wir informieren und Anstöße zum Handeln geben. Dabei beschäftigen wir uns mit dem Ansatz des „Nachhaltigen Aktivismus“ (Luthmann), der dafür viele Ansatzpunkte liefert.

Wir diskutieren folgende Fragen: Wie kann man Resilienz von Anfang an mitdenken? Welche Strategien kann man von anderen

übernehmen, um mit Stress und Überforderung umzugehen? Was können wir tun, wenn es doch einmal zu viel wird?

So möchten wir die Arbeit von Engagierten erleichtern.

Für Abendessen und Getränke wird gesorgt.

Referent*innen:

- Susanne Gärtner, Bildungsreferentin riesa efau, Kultur Forum Dresden
- Johannes Richter, Bildungsreferent Kulturbüro Sachsen e.V.
- Vince von Gynz-Rekowski, Bildungsreferent Kulturbüro Sachsen e.V.

Anmeldungen und Rückfragen für den 10.10.22 in Görlitz bis zum 03.10.22 an bildung@kulturbuero-sachsen.de

Anmeldungen und Rückfragen für den 17.10.22 in Dresden bis zum 10.10.22 an bildung@kulturbuero-sachsen.de

Ort: Den genauen Veranstaltungsort teilen wir nach der Anmeldung mit. Der Ort ist rollstuhlgerecht eingerichtet.

Kostenfrei

 **Anerkannter Bildungsträger**



Mit der Anmeldung überlassen Sie dem Kulturbüro Sachsen e.V. personenbezogenen Daten. Diese werden ausschließlich im Zusammenhang mit E-Mails und Einladungen zu Veranstaltungen gemäß der europäischen Datenschutzverordnung (EU-DSGVO) und dem Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) erhoben, verarbeitet und in der internen Adressdatenbank gespeichert. Sie können der Nutzung Ihrer Daten ohne Angabe von Gründen jederzeit schriftlich unter info@kulturbuero-sachsen.de widersprechen.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.



ANTIDISKRIMINIERUNGSREGEL

Den Veranstaltenden ist ein respektvolles und diskriminierungsfreies Miteinander sehr wichtig. Störungen oder Beleidigungen führen zum Ausschluss aus der Veranstaltung. Die Veranstaltenden behalten sich vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die rechtsextremen Parteien oder Organisationen angehören, der rechtsextremen Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch rassistische, nationalistische, antisemitische oder sonstige menschenverachtende Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zur Veranstaltung zu verwehren oder von dieser auszuschließen.