



Anmeldung

zum Seminar: Probier's mal mit... Gelassenheit

bitte zurück bis: 24. Februar 2022

an: Jugendbildungsstätte
Burg Hoheneck
91472 Ipsheim

Bitte vollständig ausfüllen

Name:

Geburtsdatum:

Geschlecht m ☐ w ☐ d ☐

Straße: Hausnr.:

PLZ: Wohnort:

Telefon:

E-Mail-Adresse:

Jugendverband?

Funktion
im Verband?

Bemerkungen:
z. B. Vegetarier,
Allergiker

Bitte ggf. ankreuzen:

- ☐ Ich muss am Bahnhof in Ipsheim abgeholt werden und melde mich spätestens 3 Tage vor Anreise.

Ort, Datum:

Unterschrift:

(Bei Minderjährigen ist aus rechtlichen Gründen die Unterschrift des Erziehungsberechtigten notwendig)

Die Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck ...

liegt oberhalb des Ortes Ipsheim im Naturpark Frankenhöhe.

Verkehrsanbindung

Zu erreichen ist die Burg Hoheneck mit der Bahn bis zur Station Ipsheim. Bei rechtzeitiger Voranmeldung holen wir Sie gerne mit unserem Kleinbus von dort ab.

Mit dem Auto erreichen Sie uns von Nürnberg über die B8 bis Langenzenn, Richtung Bad Windsheim, 3km nach der Ortschaft Linden, der Ausschilderung „Burg Hoheneck“ folgen.

Anmeldebedingungen

Wird die Teilnahme am Seminar abgesagt fallen Ausfallgebühren an: Bei Absage behalten wir 25% des Teilnahmebetrages als Verwaltungspauschale ein. Ab zwei Wochen vor Seminarbeginn behalten wir 50% ein. Ab drei Tagen vor Seminarbeginn wird der gesamte Teilnahmebetrag einbehalten. Bei Nennung einer/s Ersatzteilnehmenden entfällt die Ausfallgebühr.

Erklärung zur Datennutzung

Nach Anmeldeschluss wird Ihnen eine Teilnehmendenliste per E-Mail zugesandt. So können Sie Mitfahrgelegenheiten zur Burg Hoheneck organisieren. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Fotos aus dem Seminarkontext ausschließlich von der Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck für Zwecke der Öffentlichkeitsarbeit (z.B. Jahresprogramm, Internet) genutzt werden dürfen. Wenn Sie mit der Datenweitergabe bzw. der Verwendung von Fotos nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte umgehend an die Jugendbildungsstätte.

Die Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck

Ist eine Einrichtung des
 Kreisjugendring Nürnberg-Stadt
des Bayerischen Jugendringes K.d.ö.R.
in 91472 Ipsheim.

Tel. 09846/9717-0, Fax 9717-30

E-Mail: info@burg-hoheneck.de

www.burg-hoheneck.de

 /BurgHoheneck



**Wir sind Mitglied im
Netzwerk der Jugendbil-
dungsstätten in Bayern**

Die Jugendbildungsstätte Burg Hoheneck wird gefördert durch:



Jugendamt



BEZIRK
MITTELFRANKEN



Bayerischer
Jugendring



Bayerisches Staats-
ministerium für Familie,
Arbeit und Soziales



JUGENDBILDUNGS
STÄTTE
**BURG
HOHENECK**

Probier's mal mit... Gelassenheit



10. - 11. März 2022



Probier's mal mit... Gelassenheit

10. - 11. März 2022

Entspannter mit Störungen, Problemen und schwierigen Verhalten umgehen

Wer hat nicht bei den Worten „Probier's mal mit...“ das Lied aus dem bekannten Film im Ohr? Während der Bär im Film auch in schwierigen Situationen mit Gelassenheit reagiert, weiß vermutlich jede*r aus eigener Erfahrung, dass dies eine wirklich hohe Kunst ist.

Wie kann man destruktive Muster durchbrechen, die eigenen Bedürfnisse klar kommunizieren und in scheinbar verfahrenen Situationen handlungsfähig bleiben? Um das zu erreichen, soll der Blick auf das „Problem“ geändert werden und aus vergangenen schwierigen Situationen positive Aspekte herausgezogen werden. Ziel ist es gelassener mit sich selbst sowie anderen umzugehen, die eigene Widerstandsfähigkeit zu steigern und sich auf neue Herausforderungen genauso, wie auf schöne und ruhige Momente zu freuen.

Am Ende des Seminars...

- konntest Du Anregungen für scheinbar verfahrenere Situationen neu ausprobieren.
- kannst Du vergangene schwierige Situationen neu bewerten und daraus Handlungsideen für die Zukunft gewinnen.
- kannst Du Deine Bedürfnisse bei schwierigen Gesprächsthemen konstruktiv vertreten.
- richtet sich Dein Blick auf eigene Fähigkeiten und Ressourcen.



- hast Du ein erweitertes Handlungsrepertoire und kannst gelassener mit Dir selbst und anderen umgehen.

Inhalte:

Modelle und praktische Übungen zu den Themen:

- Bewusstwerden, Pflege und Aktivieren von eigenen Ressourcen
- Erkennen und Unterbrechen von destruktiven Denk- und Handlungsmustern
- Neubewerten von schwierigen Situationen und Erarbeiten von konkreten Handlungsschritten

Bitte zum Seminar mitbringen:

- Bequeme Kleidung für jede Gelegenheit

Anmeldeschluss ist der 24. Februar 2022.

Organisatorisches

Das Seminar beginnt am Donnerstag um 10 Uhr und endet am Freitag um 14 Uhr.

Die Seminargebühr beträgt insgesamt 115,- € / 65,- € mit Juleica. Darin enthalten sind Unterkunft und Verpflegung.

Zielgruppe: Dieses Seminar richtet sich an Verantwortliche in der Kinder- und Jugendarbeit.

Referent:

Oliver Spalt,

Dipl. Sozialpädagoge, Systemischer Berater (SG) mit Zusatzausbildungen in Kulturpädagogik, Projektmanagement und Systemischer Pädagogik

Abbildungsnachweis:

Alle Abbildungen wurden abgezeichnet aus bzw. inspiriert durch die bikablo Publikationen, www.kommunikationslotsen.de