DBH | Fachverband für Soziale Arbeit, Strafrecht und Kriminalpolitik

Gefördert durch:
Bundesministerium der Justiz
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Webinar:

Zunehmende Belastungen und Herausforderungen im Arbeitsumfeld? Wie Resilienz und Selbstfürsorge den Arbeitsalltag erleichtern können.

Am 09. September 2025
Von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Im Online-Format

G-5825

DBH – Fachverband für Soziale Arbeit, Strafrecht und Kriminalpolitik e.V.
Josef-Lammerting- Allee 16, 50933 Köln
Tel. 02 21 / 94 86 51 20
Internet: www.dbh-online.de
E-Mail: kontakt@dbh-online.de

Webinarbeschreibung

Im Alltag sehen wir uns vielen und immer neuen Herausforderungen gegenüber. Wenn wir fürsorglich mit uns selbst umgehen, ist es möglich, trotz aller Belastungen gelassen und gesund zu bleiben. In dem Webinar werden den Teilnehmer:innen Inhalte angeboten und Fähigkeiten vermittelt, die es ihnen ermöglichen, aktiv für sich selbst zu sorgen. Sie lernen persönliche Grenzen zu setzen, um wieder mehr Raum für sich und die eigenen Bedürfnisse zu haben. Eine wertschätzende Sprache ist dabei hilfreich in der Außenkommunikation. Eigene Ressourcen können dann bewusster genutzt und eingesetzt werden.

Ziel: Die TeilnehmerInnen erarbeiten in diesem Webinar individuelle Strategien aktiver Selbstfürsorge, die zu mehr Gelassenheit und Gesundheit im Alltag beitragen.

Webinarhalte

- Resilienz – was ist das?
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Grenzen setzen und angemessen kommunizieren
- Bedürfniskreis und wertschätzende Kommunikation
- Einzel- und Gruppenübungen

Methodisch orientiert sich das Seminar an Inhalten aus Resilienztrainings (u.a. Sylvia Kére Wellensiek), der wertschätzenden Kommunikation (Li Shalima) sowie am Training Emotionaler Kompetenzen (Prof. Berking).

Bescheinigung: Nach Abschluss des Webseminars erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung per E-Mail.

Zielgruppen

Mitarbeiter:innen aus der Bewährungs- und Straffälligenhilfe, Führungsaufsicht, aus den Justizvollzugsanstalten, Forensischen Ambulanzen sowie weitere interessierte Personen, die in der Strafrechtspflege arbeiten.

Das Webinar wird mit einer Gruppengröße von **maximal 25 Personen** durchgeführt, damit eine interaktive Praxisarbeit und tiefergehende Auseinandersetzung mit den Webinarinhalten möglich sind.

Webseminarleitung

Reinhild Bode studierte Geografie, arbeitete mehrere Jahre lang in der internationalen Entwicklungszusammenarbeit in Südamerika und promovierte im Bereich Agrarwissenschaften. Aktuell arbeitet Sie als freiberufliche Trainerin für interkulturelle Kompetenz und Resilienz (u.a. Akademie Hundelshausen) und leitet

Biodanza-Kurse und Workshops. Sie hat eine fundierte Trainerausbildung und bildet sich regelmäßig weiter. Mit großer Freude teilt Sie Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen.

„Mit Herz und Verstand begleite ich Menschen in ihrer persönlichen Weiterentwicklung auf verschiedenste Art und Weise. Viele Jahre habe ich als Seminarleiterin und Coach Frauen bei ihrem Wiedereinstieg ins Berufsleben ermutigt und gestärkt, die Herausforderungen der Vereinbarung von Familie und Beruf zu überwinden. Migrantinnen durfte ich dabei unterstützen, ihre oft traumatische Vergangenheit zu bewältigen und Fuß zu fassen in einem neuen Land und einer ihnen fremden Kultur. Als Biodanza-Lehrerin nutze ich die nonverbale Kraft von Musik und Bewegung, um Menschen in ihrer Identität und Ausdrucksfähigkeit zu stärken und ihren Selbstwert zu erhöhen.“

Kosten

Teilnahmegebühr*: 140,- Euro für Nicht-Mitglieder | 130,- Euro für DBH-Mitglieder
**Von der Umsatzsteuer gemäß § 4 Nr. 22 Buchst. a UStG befreit.*

Die Teilnahmegebühr überweisen Sie bitte erst, nachdem Sie die Rechnung zur Veranstaltung erhalten haben.

Hinweis: Die Rechnungsstellung erfolgt ab dem 09.09.2025.

Anmeldung und Stornierungsbedingungen

Melden Sie sich bitte bis zum **23.08.2025** (Anmeldeschluss) verbindlich bei uns an: https://www.dbh-online.de/veranstaltungen oder nutzen Sie unseren QR-Code:

Sie erhalten anschließend eine verbindliche Anmeldebestätigung.

Eventuell notwendige Absagen seitens der angemeldeten Person müssen schriftlich (E-Mail, Brief) erfolgen. Es gilt:

- Eine kostenfreie Absage ist bis zum 23.08.2025 möglich.
- Für später eingehende Absagen bis zum Veranstaltungstag am 09.09.2025 berechnen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % der Teilnahmegebühr.
- Bei Absage am Veranstaltungstag sind die Gesamtkosten zu zahlen.

Eine Ersatzbenennung von Personen ist jederzeit kostenfrei möglich. Ein eventuell notwendiger Austausch von angekündigten Referierenden bleibt für Einzelfälle vorbehalten. Sollte eine Veranstaltung kurzfristig abgesagt werden müssen, erhalten Sie bereits überwiesene Teilnahmebeiträge in voller Höhe erstattet, weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Weitere Informationen finden Sie in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen: https://www.dbh-online.de/agb

Technische Hinweise

Für die Durchführung der Online-Veranstaltung setzt der DBH-Fachverband e.V. die datenschutzkonforme Open-Source-Software „BigBlueButton“ ein. Der Zugang erfolgt über einen Web-Browser, die Installation einer Software ist damit nicht notwendig.

Für Ihre Teilnahme empfehlen wir grundsätzlich die Verwendung:

- eines aktuellen Browsers wie Mozilla Firefox, Chromium/Google Chrome oder Microsoft Edge (mit Safari kommt es zu Problemen);
- eines Computers oder Laptops – die Verwendung eines Mobiltelefons oder Tablets ist für die Dauer der Veranstaltung eher ungeeignet;
- einer stabilen Internetverbindung mit LAN-Kabel;
- eines Kopfhörers/Headsets, um Störgeräusche zu minimieren.

Um eine reibungs- und störungsfreie Teilnahme zu ermöglichen, bieten wir allen Teilnehmenden (i.d.R. eine Woche vor Veranstaltungsbeginn) einen weiteren Termin an, um den Zugang zur BigBlueButton-Instanz sowie die Audio- und Videofunktion zu testen. Allgemeine Informationen und Hinweise zur Nutzung von BigBlueButton sowie eine Zusammenstellung der häufigsten Fragen bei der Nutzung von BigBlueButton finden Sie auf unserer Homepage unter: https://www.dbh-online.de/veranstaltungen/bbb-faq und https://www.dbh-online.de/veranstaltungen/bbb-anleitung. Weitere Informationen zur Veranstaltung sowie Ihre Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn.

Stand: 03.02.2025