

# Seniorenakademie Bayern



Seminar **Resilienz und Selbstfürsorge im Ehrenamt**  
Zeit 10.10.2023, 10:00 – 15:30 Uhr  
Ort gfi gGmbH, Jägerndorfer Straße 1, 87700 Memmingen  
Referentin Sandra Heger

Ehrenamtliche Arbeit beinhaltet oft verschiedene Herausforderungen wie emotionale Belastungen, Zeitdruck, Konflikte und schwierige Situationen. Daher ist es von großer Bedeutung, Resilienz aufzubauen und sich um die eigene Selbstfürsorge zu kümmern. Ehrenamtlich Engagierte haben oft die Tendenz, sich stark für andere einzusetzen und dabei ihre eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen.

## Themen des Seminars sind

- Definition von Resilienz
- Warum ist sie im Ehrenamt wichtig?
- Selbstreflexion und Stressmanagement
- Entwicklung von Strategien zur Vermeidung von Überlastung
- Krisenbewältigung
- Aufbau und Pflege von sozialen Netzwerken, um Unterstützung zu erhalten

**Anmeldungen** gerne über unsere Homepage

[www.Seniorenakademie.bayern](http://www.Seniorenakademie.bayern), telefonisch oder per Mail.

Die Seniorenakademie Bayern wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales finanziert.



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Seniorenakademie Bayern  
[www.seniorenakademie.bayern](http://www.seniorenakademie.bayern)  
Stand: 12.09.2023

**Kontakt:**  
Tel.: 089 44108-563, Fax: 089 44108-564  
Seniorenakademie, Lichtenhaidestr. 15, 96052 Bamberg  
E-Mail: seniorenakademie-bayern@die-qfi.de