



Projekt - Exposé

Stressmanagement für Engagierte

Dank der Unterstützung der DSEE konnten wir unser Vorhaben „Stressmanagement für Engagierte“ so umsetzen wie wir es geplant haben. Es wurde ein zweitägiger Workshop entwickelt und dieser wurde in 4 Veranstaltungen im Juni, August, September und Oktober in jeweils 4 Kleingruppen durchgeführt. Unsere Themen waren unter anderem: Stressursachen und -folgen, interne und externe Stressoren, Stressanalyse und Stresssituationen entschärfen, praktische Übungen und Methoden zum Stressabbau.

Der Workshop kam bei unseren Engagierten sehr gut an, da sie neben theoretischem Verständnis zur Entstehung von Stressoren auch viele praktische Übungen mitnehmen konnten, die sie in ihrem Ehrenamt und im Privaten anwenden können. Mit diesem Projekt konnten wir einen kleinen Teil des „Nehmen und Gebens“ im Freiwilligen-Bereich in Balance bringen, denn ohne die Arbeit der Ehrenamtlichen würde es nicht funktionieren und als kleiner Verein, haben solche, wenn auch kleinen Angebote des Mehrwertes eine große Wirkung.

Danke an EUCH alle.

FB Kunst und Kultur
Jugend- und Altenhilfe
Bildung und Erziehung
Förderung bürgerschaftlichen Engagements

"Stressmanagement für Engagierte"

15.05. bis 31.12.2024

gefördert durch die
Deutsche Stiftung für
Engagement und Ehrenamt

Danksagung

Großes Dankeschön an unsere Dozentin und unsere Pausenfee. Besonderer Dank gilt der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt, welche unsere Arbeit überhaupt erst ermöglicht.

gefördert durch



DEUTSCHE STIFTUNG
FÜR ENGAGEMENT
UND EHRENAMT

