



Reflexion des Ehrenamtes

Düsseldorf
Nähe trifft Freiheit

Achtsamkeit und Resilienz im Ehrenamt Workshop

**Freitag, 25. Oktober 2024, 10 bis 16.30 Uhr
(ab 15 Uhr Führung Aquazoo)**

Aquazoo, Kaiserswerther Straße 380,
40474 Düsseldorf

Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung erforderlich

Ihr ehrenamtliches Engagement gestaltet sich in gesellschaftlichen und institutionellen Spannungsfeldern anspruchsvoll und ist zum Teil belastend. Oft sind auch die menschlichen Schicksale, die Ihnen begegnen, schwer auszuhalten. Es ist nicht leicht, innerlich loszulassen, neue Kraft und Hoffnung zu schöpfen.

Ziel des Seminars ist es, belastende Aspekte im dialogischen Austausch aufzuspüren und Ansatzpunkte für Resilienz (innere Widerstandskraft) zu entdecken. Ein besonderes Augenmerk richten wir dabei auf eigene Einstellungen, den Umgang mit Schwierigkeiten und Gefühlen sowie die Fähigkeit, eine achtsame Perspektive sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen.

Zu Beginn erhalten Sie einführende Informationen zu Stressentstehung und Strategien der Stressbewältigung, zu Resilienz und Achtsamkeit. Vor allem aber wollen wir uns in einem offenen Dialog miteinander über die

Herausforderungen ebenso wie die kraftspendenden Erlebnisse in der Arbeit austauschen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag ausprobieren.

Zum Ausklang der Veranstaltung führt uns der Biologe Philipp Schroeder durch den Aquazoo, um Haie, Pinguine und Seepferdchen aus nächster Nähe zu erleben und etwas über das Museum zu erfahren.

Referentin

Dr. Friederike Höher, Diplompädagogin, Coach (DBvC) und Supervisorin (DGSv), Achtsamkeitslehrerin, Mediatorin und Dialogbegleiterin, im Öffentlichem Dienst ebenso wie in Unternehmen, in der sozialen Arbeit und der Supervision ehrenamtlicher Teams tätig.

Information und Kontakt

Kommunales Integrationszentrum (KI) Düsseldorf
Amt für Migration und Integration
Berti Kamps, Telefon 0211 89-96556

Anreise

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen Sie den Aquazoo mit den **Linien U78/U79** und der **Schnellbuslinie SB52 Haltestelle Nordpark/Aquazoo** oder mit der **Straßenbahn 704, Haltestelle D-Uni Nord/Christophstraße**.



Anmeldung

bis zum 17. Oktober

über den QR-Code oder diesen [Link](#)

Diese Veranstaltung wird im Rahmen von KOMM-AN NRW aus Mitteln des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert.



Landeshauptstadt Düsseldorf
Amt für Migration und Integration



Kommunales
Integrationszentrum
Düsseldorf

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

