



Lehrgang Ehrenamtliche Arbeit optimieren – Stress reduzieren

Beschreibung	Ehrenamtlich geführte Vereine haben es immer schwerer. Die Anforderungen vieler ehrenamtlicher Helfer/innen steigen, die Bereitschaft zum dauerhaften Engagement nimmt ab, die Anpassung vorhandener Strukturen an den technologischen und gesellschaftlichen Wandel ist mühsam. Gerade in der Jugendarbeit müssen die Betreuenden immer „up to date“ sein, um der Jugend gerecht zu werden. Ehrenamt bedeutet oftmals "zu viel" in der "zu wenigen" Zeit zu wollen. Techniken und Tipps können da Erleichterung verschaffen. So geht es im Lehrgang um die Vermittlung von Strategien zur Verbesserung der eigenen Work-Live-Balance- damit Jugendarbeit weiter Spaß macht und nicht zur Zusatzbelastung wird.
Lehrgangsinhalte	<ul style="list-style-type: none"> • Stress-Theorien, - auslöser, -verhalten, -reaktionen • Persönlichkeitstypologie, Stress und Persönlichkeit • zeit- und kostensparende Kommunikations- und Interaktionsformen • Optimierung von Geschäfts- und Tagesordnungen • zweckdienliches Zeitmanagement, Einzelschritte für demokratische Verfahren und eine angenehme Sitzungskultur • Erfahrungsaustausch, Raum für Fragen und Diskussion
Modul	4 Zusatzqualifikationen für (Jugend-)feuerwehrführungskräfte
Dauer	3 Tage
Zielgruppe	Jugendfeuerwehrwart/innen, stellv. Jugendfeuerwehrwart/innen, Betreuer/innen, interessierte Ehrenamtliche
Voraussetzungen	keine
Anrechenbar für die JuLeiCa?	Ja! Dieser Lehrgang kann mit 16 Stunden als JuLeiCa Baustein und als Fortbildung zur Verlängerung der JuLeiCa angerechnet werden.*
Hinweise	Der Lehrgang findet in ziviler Kleidung statt.

(*) Die HESSISCHE JUGENDFEUERWEHR ist nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz

(KJHG) anerkannter Träger der freien Jugendhilfe (§75, SGB VIII)