

# „Resilienz und mentale Gesundheit stärken: Embodiment und Selbstfürsorge – wie du in 5 Minuten gut für dich und andere sorgst“

## Fachforum des Familienbüros

Mittwoch, 19.06.2024 von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Volkshaus Röhlinghausen, Am Alten Hof 28, 44651 Herne

### Programm

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 13:30 - 14:00 Uhr | Ankommen, Stehkafee   |
| 14:00 – 14:15 Uhr | Begrüßung und Einführung<br><b>Grußwort</b><br>Stephanie Jordan, Dezernentin für Soziales, Gesundheit, Kinder-<br>Jugend-Familie  |
| 14:15 – 15:45 Uhr | <b>interaktiver Fachvortrag</b><br>Embodiment und Selbstfürsorge – wie du in 5 Minuten gut für dich und<br>andere sorgst<br>Referentin: Stefanie Bathe, MainCoach - entspannter erfolgreich aus<br>Frankfurt a.M. |
| 15:45 – 16:00 Uhr | Rückfragen / Diskussion   |
| 16:00 – 16:30 Uhr | <b>Pause</b>  |
| 16:30 – 17:00 Uhr | <b>ins Tun kommen</b><br>Selbstreflexion, Austausch und Anwenden:<br>Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag  |
| 17:00 Uhr         | Ende der Veranstaltung  |

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kolleginnen und Kollegen,

sehr herzlich laden wir Sie zu unserem diesjährigen Fachforum zum Thema „Resilienz und mentale Gesundheit stärken: Embodiment und Selbstfürsorge – wie du in 5 Minuten gut für dich und andere sorgst“ ein.

In diesem Jahr möchten wir unseren Fokus auf die Resilienz und mentale Gesundheit von Ihnen, von uns allen als Fachkräfte richten. Denn, wenn wir in unserem beruflichen Alltag gut für die Kinder, Jugendlichen und Familien der Stadt Herne sorgen möchten, ist es auch wichtig, dass wir uns gut um uns selbst kümmern.

Durch viele praktische Übungen möchten wir Ihnen an diesem Nachmittag Werkzeuge zur Verfügung stellen, die sowohl im persönlichen wie auch im beruflichen Alltag gut umzusetzen sind, Stress reduzieren und zu mehr Entspannung beitragen.

Das Fachforum richtet sich an alle interessierten Fachkräfte, die mit Kindern im Alter von 0 bis 18 Jahren und deren Familien zusammenarbeiten.

Die Anmeldung für das Fachforum erfolgt dieses Mal digital. Sie können sich unter dem folgenden Link anmelden:

<https://herne.de/fachforum-2024>

**Wir bitten um Anmeldung bis zum 10.06.2024.**

Wir freuen uns auf einen entspannten Tag mit Ihnen!

Ulrike Schwarz, Sarah Liebig und Pablo Matzoll

Ulrike Schwarz  
Koordination Frühe Hilfen  
ulrike.schwarz@herne.de  
Tel.: 0 23 23 / 16 35 22

Sarah Liebig  
Koordination Familiengrundschulzentren  
sarah.liebig@herne.de  
Tel.: 0 23 23 / 16 37 08

Pablo Matzoll  
Koordination Familienbildung  
pablo.matzoll@herne.de  
Tel: 0 23 23 / 16 38 03