

DRK e.V. – Jugendrotkreuz – Carstennstr. 58 – 12205 Berlin

An die

- JRK-Landesleitungen
- JRK-Landesreferentinnen und -referenten
- JRK-Bundesgeschäftsstelle z. K.
- JRK-Bundesleitung z. K.

JRK-Bundesleitung

Dienstanschrift:
Bundesgeschäftsstelle
Jugendrotkreuz im
DRK Generalsekretariat

Carstennstraße 58
12205 Berlin

Tel.: +49 30 85404-390
Fax: +49 30 85404-484
www.jugendrotkreuz.de
jrk@drk.de

18. Juli 2024

Ansprechpartnerin:
Gina Penz
stellv. Bundesleiterin

Gina.penz@jugendrotkreuz.de

**Einladung zum nächsten Termin der digitalen Workshopreihe
Lead the Leaders - Zusatztermin:
Stressmanagement und Mental Health für Engagierte in der
Jugendverbandsarbeit am 11.09.2024 von 18:00 – 20:00 Uhr**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
liebe Mitglieder des Jugendrotkreuzes,

im Rahmen unserer digitalen Workshopreihe für ehrenamtliche Leitungskräfte Lead the Leaders laden wir herzlich am **11.09.2024** von **18:00 bis 20:00 Uhr** zum **Online-Workshop zum Thema Stressmanagement und Mental Health für Engagierte in der Jugendverbandsarbeit** ein.

Gerade in Zeiten, in denen viel Druck, Unsicherheit und Unklarheit herrscht, die Projektarbeit oder das Engagement selten endet oder vorbei ist, ist es wichtig, dass wir lernen und verstehen, wie wir gemeinsam als Team auf unser Wohlbefinden achten. In dieser Veranstaltung unserer Reihe fokussieren wir auf Themen rund um "Resilienz" und "Stress": Was ist Resilienz, und wie sieht sie für Vereine im Alltag aus? Was kann Stressbewältigung ganz praktisch bedeuten? Welche Rolle spielt unsere mentale Gesundheit und wie können wir auf sie achten? Was kann gemeinsames Führen und Leiten in Zeiten von Druck und Krise bedeuten?

Im Workshop werden wir gemeinsam:

- Kernkonzepte wie “Resilienz”, “Stress”, “Gesundheit” kennenlernen,
- Praktische Werkzeuge und Praktiken zur Selbst- und Co-Regulation in stressigen Lebensphasen vermitteln,
- Engagierten vermitteln, wie sie gute und ehrliche Gespräche darüber in ihren Teams initiieren und nach einem für sie passenden Umgang suchen,
- Anwendungsimpulse und -übungen für den Engagement-Alltag vorstellen,
- Erkunden, wie wir unser persönliches Repertoire an Reaktionen auf Stress und Widrigkeiten verändern können,
- An Fallbeispielen arbeiten und auf Anliegen aus dem Kreis der Teilnehmenden eingehen

Als externe Referentin freuen wir uns auf Julia Hoffmann von SOCIUS Organisationsberatung.

Das Angebot richtet sich wie immer an ehrenamtliche Führungskräfte aller Verbandsebenen im Jugendrotkreuz.

Anmelden könnt ihr euch online unter folgendem Link bis zum **11.08.2024**. Die Mindestanzahl für Teilnehmende ist auf 10 Personen festgelegt, bei weniger Anmeldungen muss die Veranstaltung abgesagt werden.

<https://jugendrotkreuz.de/veranstaltungen-geschuetzt>

Passwort: **LTL1109!**

Bei Rückfragen wendet Euch gerne an Johanna Heil aus der Bundesgeschäftsstelle (j.heil@drk.de).

Wir freuen uns über euer Interesse und eure Anmeldungen!

Herzliche Grüße



Gina Penz
Stellv. Bundesleiterin