

Mut zur Grenze – Selbstfürsorge in sozialen Berufen

Datum: 14.10.2027
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2027-17

Sie sind empathisch, hilfsbereit und wollen es allen recht machen. Im Alltag gehört das Engagement für andere selbstverständlich dazu. Doch wer auf Kosten der eigenen Bedürfnisse (zu) häufig „Ja“ sagt, riskiert auf Dauer die eigene Kraft und Freude am Beruf. Grenzen zu setzen ist daher kein Egoismus, sondern Voraussetzung für ein gesundes Miteinander.

In diesem Seminar lernen Sie, die eigenen Grenzen bewusster wahrzunehmen und mutig zu vertreten – freundlich, klar und ohne schlechtes Gewissen. Mithilfe bewährter Methoden üben Sie, Anfragen respektvoll, aber bestimmt abzulehnen, ohne die Beziehung zu belasten. Durch bestärkende Impulse und Rückmeldungen in vertrauensvoller Atmosphäre entwickeln Sie Ihre persönliche Balance zwischen Hilfsbereitschaft und Selbstfürsorge.

- Weshalb es so schwerfällt, „Nein“ zu sagen – psychologische Hintergründe verstehen
- Freundlich, klar und respektvoll Grenzen setzen
- Umgang mit Erwartungen
- Selbstfürsorge als Schlüssel zu innerer Stabilität
- Strategien gegen schlechtes Gewissen und übermäßige Anpassung
- Kommunikationsübungen für ein beziehungs-schonendes Neinsagen
- Tools zur Stärkung der eigenen inneren Haltung

Referentin: Aline Schmid

Achtsamkeitstrainerin, Mediatorin und systemischer Business-Coach (BDVT)

So finden Sie uns:



Sie interessieren sich für weitere Fortbildungen und Kurse?

Besuchen Sie gern unsere Website und abonnieren Sie unseren Fortbildungs-Newsletter!

Mehr unter awo-ludwigsburg.de/fortbildungen



Informationen & Anmeldung

Bitte melden Sie sich per E-Mail für Ihren Wunsch-Kurs an: fortbildung@awo-ludwigsburg.de



150 € pro Kurs (inkl. Snacks und Getränke)
 Der Kurs „Kompetent gegen rechte Sprüche!“ kostet 60 Euro und wird von der Landeszentrale für politische Bildung gefördert.

Auf Wunsch können Sie in unserer Cafeteria für 7 € (bitte in bar) zu Mittag essen.



Wir empfehlen die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Buslinien 429 und 430 fahren ab dem Bahnhof Ludwigsburg bis zur Talstraße und halten direkt vor der AWO Ludwigsburg.



Die Parkmöglichkeiten sind sehr begrenzt. Öffentliche, kostenpflichtige Parkmöglichkeiten bieten das Parkhaus Marstall-Center und das Parkhaus im Walkerareal, die wenige Gehminuten entfernt sind. Die kostenpflichtigen Parkplätze vor unserem Haus sind sehr begrenzt.



AWO Ludwigsburg
 Fachbereich Fortbildung

Britta Schaaf
 Talstraße 22-24
 71634 Ludwigsburg

Telefon: 07141/2849-56
fortbildung@awo-ludwigsburg.de
www.awo-ludwigsburg.de



Fortbildungsprogramm 2027 der AWO Ludwigsburg

für Mitarbeiter*innen im Bereich Soziale Arbeit

Systemische Gesprächsführung & Beratungskompetenz: Systemisch führen – Gespräche mit Tiefgang und Wirkung

Datum: 24.02.2027
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2027–13

In anspruchsvollen Arbeitskontexten ist eine fundierte Gesprächsführungskompetenz weit mehr als ein bloßer Soft Skill – sie ist eine zentrale Kernqualifikation. Oft stellt sich in der Beratungspraxis die Herausforderung, nicht nur fertige Lösungen zu präsentieren, sondern Klient*innen dabei zu unterstützen, eigene Ressourcen nachhaltig zu aktivieren.

Dieses Grundlagenseminar vermittelt Ihnen die theoretischen und praktischen Fundamente der systemischen Beratung. Auf Basis des Konstruktivismus und der Systemtheorie reflektieren wir die klassische Expert*innenrolle und entwickeln stattdessen eine prozessorientierte Haltung. Sie erlernen, wie Sie durch gezielte methodische Impulse neue Perspektiven eröffnen und auch in komplexen Gruppendynamiken professionell die Orientierung wahren.

Souveränität: Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit herausfordernden und komplexen Gesprächssituationen.

Methodenkompetenz: Sie erweitern Ihr Repertoire um einen fundierten Werkzeugkoffer systemischer Fragetechniken und Gesprächsaufbauvarianten.

Professionelle Haltung: Sie schärfen Ihr Verständnis von Kommunikation als wechselseitigem Prozess und begründen Ihr Handeln auf Basis moderner systemischer Denkmodelle.

Referentin: Katja Kuttler
Systemische Beraterin, freiberufliche Referentin und Coach in der Erwachsenenbildung

Kompetent gegen rechte Sprüche! Handlungs- und Argumentationstraining

Datum: 24.03.2027
Uhrzeit: 09.00–17.00 Uhr
Kursnummer: 2027–14

Was tun gegen abwertende Parolen im Alltag? Das Handlungs- und Argumentationstraining informiert über und sensibilisiert für menschenverachtende Einstellungen, Diskriminierung und ungleiche Chancen in der Gesellschaft. Das Training vermittelt Strategien für zivilcouragiertes Verhalten in der Konfrontation mit rechten Parolen und Vorurteilen und bietet Raum, um diese einzuüben. In spielerischen Modellsituationen wird die eigene Reaktions- und Argumentationsfähigkeit ausgebaut. Menschenverachtende Argumente, politische (Pseudo-)Erklärungen und populistische Sprüche werden auf ihre emotionale Basis, ihre Wirkung und ihre inhaltliche Bezugnahme überprüft. Eigene Überzeugungen und Stärken werden für die Argumentation nutzbar gemacht. Der Workshop besteht aus drei Modulen.

Modul 1: Diskriminierung und Vorurteile – Was hat das mit mir zu tun?

Modul 2: Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit – Eine Gefahr für das demokratische Miteinander

Modul 3: Was tun? Handlungs- und Argumentationstraining

Preis: 60 Euro
(gefördert von der Landeszentrale für politische Bildung)

Referent*innen:
Freie Mitarbeiter*innen der Landeszentrale für politische Bildung

Umgang mit Suizidalität und Krisenintervention

Datum: 26.04.2027
Uhrzeit: 10.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2027–15

Suizidale Krisen und suizidale Äußerungen gehören für viele Fachkräfte zu den herausforderndsten Situationen im Berufsalltag. Diese Fortbildung vermittelt grundlegendes Wissen über Krisen und Suizidalität und stärkt die Handlungssicherheit im professionellen Umgang mit betroffenen Menschen. Neben fachlichen Inputs stehen die Reflexion der eigenen Haltung, Selbsterfahrung sowie praktische Übungen im Mittelpunkt. Ziel ist es, Sicherheit im Ansprechen von Suizidalität zu gewinnen und angemessen auf Krisensituationen reagieren zu können.

- Krisenverständnis und professionelle Haltung in der Begleitung von Menschen in Krisen
- Fakten, Mythen und Hintergrundwissen zu Suizidalität
- Risikoeinschätzung und Schutzfaktoren
- Grundlagen der Suizidprävention
- Gesprächsführung bei suizidalen Gedanken und Krisen
- Übungen und Fallbeispiele zum Umgang mit Suizidalität
- Reflexion eigener Erfahrungen, Grenzen und Handlungsmöglichkeiten

Referent*innen:
Sarah Schiffler (Sozialpädagogin B.A.) und Michael Joos (Heilpraktiker für Psychotherapie)

Sicher Handeln in psychischen Krisen

Datum: 02.06.2027
Uhrzeit: 09.00–16.00 Uhr
Kursnummer: 2027–16

Psychische Krisen können sich plötzlich, intensiv und herausfordernd zeigen. Der Workshop vermittelt Grundlagen zum sicheren und stabilisierenden Umgang mit Menschen in akuten Belastungs- und Krisensituationen. Im Fokus stehen traumabezogene Reaktionen, Panikreaktionen sowie psychotische Symptome und deren Auswirkungen auf Verhalten und Kommunikation. Die Teilnehmenden lernen, Krisensituationen besser einzuschätzen, deeskalierend zu handeln und professionelle Unterstützung gezielt einzubeziehen.

- Typische Anzeichen psychischer Krisen erkennen
- Akute Traumareaktionen und Traumafolgen verstehen
- Sicherheit im Umgang mit Panikreaktionen und Psychosen gewinnen
- Deeskalierende und stabilisierende Handlungsmöglichkeiten kennenlernen
- Eigene Grenzen und Möglichkeiten der Weitervermittlung reflektieren

Referentin: Clara Esser
Psychologin (M. Sc.), Produktmanagerin (MHFA), MHFA-Instruktorin