



## Workshop: Achtsamkeit & Resilienz für mehr Gelassenheit

Kurzbeschreibung	<p>Bist du manchmal gestresst, fühlst dich überfordert oder hast das Gefühl, im Alltag den Überblick zu verlieren? Dann lerne bei uns im Workshop Achtsamkeitsübungen und Strategien kennen, mit denen du deiner alltäglichen Stressbelastung gelassener begegnen kannst.</p> <p>Was ist für mich Stress und wie erlebe ich mich in Stressreaktionen? Stressoren-Analyse und innere Antreiber Praktische Übungen (z. B. Body Scan, achtsames Atmen, Meditation) Meine Schutzfaktoren und wie ich sie gezielt stärken kann inkl. Tools zur persönlichen Umsetzung sowie für das Team Erfahrungsaustausch in der Gruppe</p> <p>Bitte bringe bequeme Kleidung und ggf. eine Decke oder Matte mit.</p>
Uhrzeit	09:00 – 15:00 Uhr
Termine	<p><b>10.09.2025</b> – Kita Goethepark, Ackerwand 13, 99423 Weimar</p> <p><b>21.10.2025</b> – Kita Spatzennest, Raum 6, Th.-Münzter-Platz 3, 99947 Bad Langensalza</p>
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter*innen des AWO Regionalverbands Mitte-West-Thüringen e.V.
Dozent*in	Nadine Fenner, Fachberaterin Kindergärten Dr. Silvia Steiner, Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement
Anmeldung	<p><a href="https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6">https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6</a></p> 

Gefördert durch:

Das Projekt „TrAWO“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind3 – für Vielfalt, Wandel und Zukunftsfähigkeit in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



## Workshop: Happy Food tut gut – mentale Gesundheit beginnt im Darm

Kurzbeschreibung	<p>Du möchtest:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• dein Gehirn stärken, konzentriert und leistungsfähig sein</li><li>• mehr Energie über den ganzen Tag erleben statt „Stress-Esser“ zu sein</li><li>• deine eigenen Ernährungsstrategien bewusst machen und ggf. verändern</li><li>• in der Gruppe gemeinsam Erfahrungen austauschen und Neues dazulernen</li></ul> <p>In diesem Workshop lernst du:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wie du mit deinem täglichen Essen deine mentale und körperliche Gesundheit stärken kannst</li><li>• Wie du deine Darmbakterien optimal fütterst, damit dein Gehirn und Körper gut versorgt sind</li><li>• „Futter“ für die Darmbakterien Schlüssel der Gesundheit</li><li>• kreative Ideen für gesunde Rezepte in die Tat umsetzen – wir bereiten uns Salat, Suppe, Brot und/oder Aufstriche einfach selbst zu – so weißt du, was drin ist im Essen</li></ul>
Uhrzeit	09:00 – 15:00 Uhr
Termine	<p><b>24.09.2025</b> – Kita Spatzenest, Raum 6, Th.-Müntzer-Platz 3, 99947 Bad Langensalza</p> <p><b>13.11.2025</b> – AWO Zentrum Lobeda, 1. OG IKOS, Kastanienstraße 11, 07747 Jena</p>
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter*innen des AWO Regionalverbands Mitte-West-Thüringen e.V.
Dozent*in	Dr. Silvia Steiner, Ernährungsberaterin und Koordinatorin Betriebliches Gesundheitsmanagement im AWO Regionalverband
Anmeldung	<p><a href="https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6">https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6</a></p> 

Gefördert durch:

Das Projekt „TrAWO“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind3 – für Vielfalt, Wandel und Zukunftsfähigkeit in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



## Workshop: Konfliktlösung und Umgang mit Aggressionen

Kurzbeschreibung	<p>Im Arbeitsalltag begegnen uns immer wieder herausfordernden Situationen und Konflikte im Miteinander – unabhängig davon ob zwischen Mitarbeiter*innen, in der Arbeit mit Klient*innen oder mit deren Angehörigen. Dies kann herausfordernd sein. Im Workshop setzen wir uns mit Methoden auseinander, welche uns bei einer Konfliktlösung und im Umgang mit Aggressionen unterstützen können.</p> <p>Folgende Themen betrachten wir dabei näher:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Eigenes Konfliktverhalten</li><li>• Gewaltfreie Kommunikation &amp; Systemische Gesprächsgestaltung</li><li>• Umgang mit Kritik und Feedback</li><li>• Vorwürfe übersetzen</li><li>• Konflikte lösen</li></ul> <p>Der Workshop bietet sowohl fachliche Impulse zu diesen Themen als auch Übungen an.</p>
Uhrzeit	09:00 – 15:30 Uhr
Termine	<b>25.09.2025</b> – AWO Zentrum Lobeda, Kastanienstr. 11, 07747 Jena <b>04.11.2025</b> – AWO Heilpädagogisches Kinder- und Jugendheim „Im Schloss“ Altengottern, Mühlgasse 3, 99991 Altengottern
Zielgruppe	Alle Mitarbeiter*innen des AWO Regionalverbands Mitte-West-Thüringen e.V.
Dozent*in	Antje Schlemmer, Fachstelle Interkulturelle Öffnung
Anmeldung	<a href="https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6">https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6</a>



Gefördert durch:

Das Projekt „TrAWO“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind3 – für Vielfalt, Wandel und Zukunftsfähigkeit in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



## Workshops: Teamentwicklung/Teambuilding

Kurz-beschreibung:	Teambuildingmaßnahmen sind ein wertvolles Instrument, um das Vertrauen, Kommunikation und den Zusammenhalt innerhalb eines Teams zu verbessern und zu stärken. In diesem Jahr bieten wir insgesamt vier Teamentwicklungsangebote an, bei denen sich jeweils eine Einrichtung/Team pro Geschäftsbereich – Pflege und Gesundheit, Bildung und Eingliederungshilfe, Beratung und Jugendhilfe, Organisation und Verwaltung – anmelden kann. Die Inhalte der Teambuildingaktivitäten werden individuell auf die spezifischen Bedürfnisse und Themenwünsche der jeweiligen Einrichtungen/Teams abgestimmt.
Uhrzeit	Eure Wunschzeit
Termine	Euer Wunschdatum – In eurer Einrichtung/ an eurem Wunschort
Zielgruppe	Jeweils eine Einrichtung aus dem Geschäftsbereich <ul style="list-style-type: none"><li>- Pflege und Gesundheit</li><li>- Bildung und Eingliederungshilfe</li><li>- Beratung und Jugendhilfe</li><li>- Organisation und Verwaltung</li></ul>
Dozent*in	Fachstelle Interkulturelle Öffnung
Anmeldung	<a href="https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6">https://forms.office.com/e/24QNnVLrD6</a> 

Gefördert durch:

Das Projekt „TrAWO“ wird im Rahmen des Programms „rückenwind3 – für Vielfalt, Wandel und Zukunftsfähigkeit in der Sozialwirtschaft“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union