



SELFCARE AND SELFMANAGEMENT

Workshop für Mitarbeitende in der Jugendarbeit
(haupt- und ehrenamtlich)

12.12. - 14.12.2025

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Evangelische
Akademie
für Land und Jugend

Das Jahr geht zu Ende, und es wird Zeit, zurückzutreten und Dich auf das zu konzentrieren, was Dir wirklich wichtig ist. Der Workshop "Selfcare and Selfmanagement" bietet Dir die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen aus dem Bereich der Jugendarbeit innezuhalten, zu reflektieren, neue Energie zu tanken und die eigenen Skills im Bereich der Selbstorganisation weiterzuentwickeln. Starte gut aufgestellt und mit positivem Mindset ins neue Jahr, tausche Dich mit Gleichgesinnten aus und knüpfe neue Kontakte. Gemeinsam wertschätzen wir in entspannter Atmosphäre das Geleistete und wirken präventiv auf zukünftigen Stress ein.

Workshopinhalte

Freitag Anreise 16:00

- Anreise & Orga
- Begegnung / Impulsspaziergang
- Entspannungsangebot

Samstag

- Was ist, was war, wie geht es mir – kreative Möglichkeiten zur Standortbestimmung und Reflexion
- Leichen im Keller – was wäre dran, was soll weg?
- Stress- und Ressourcenmanagement
- Das Chaos bändigen – Methoden zur Verbesserung der Selbstorganisation

Sonntag Abschluss 14:00

- Pläne schmieden und Ideen entwickeln – Projektmanagement-Tools
- Work-Life-Balance – ausgeglichener werden und bleiben



Leitung:

Carolin Schmitt
Referat: Jugend und Politik
schmitt@lja.de / 02681 - 9516-27

Tagungskosten:

20,- Euro für Ehrenamtler*innen
50,- Euro für Hauptamtliche
inkl. Übernachtung und Verpflegung

Tagungsort:

Butenschoen-Haus, Landau

Evangelische Akademie für Land und Jugend e.V.
Dieperzbergweg 13-17 / 57610 Altenkirchen/WW
www.lja.de / info@lja.de / Tel. 02681 - 95160

