

Unterwegs zu eigenen Kraftquellen

Kraft schöpfen mit kreativen Methoden

Fortbildungsangebot für Ehrenamtliche

Die ehrenamtliche Arbeit mit Menschen, die häufig Probleme und Notlagen mit sich bringen, ist anspruchsvoll und nicht selten belastend. Oft fehlt es an Möglichkeiten der Reflexion, der Entspannung und des Wiederauftankens.

Kreative und gestalterische Methoden sind eine gute Möglichkeit, Entspannung vom belasteten Arbeitstag zu finden und eigene Kraftquellen wiederzuentdecken. Sie bieten die Chance, einen Perspektivwechsel vorzunehmen, alte beengende Muster zu erkennen, loszulassen und neue Wege zu entdecken.

Inhalte:

- Mein Ehrenamt: Was stresst mich – was tut mir gut?
- Was können kreative Methoden zu Entspannung und Wohlbefinden beitragen? Welche Methoden sind hierzu geeignet?
- kreative Reise zu eigenen Kraftquellen – mit Farbe, Pinsel und Naturmaterialien
- Auswertung und Ausblick

Zeit
Dozentin

6 - 7 Unterrichtsstunden
Martina Bodenmüller, Diplom-Pädagogin und
Kunsttherapeutin,
Bunte Projekte Gießen, www.bunte-projekte.de
Neue Straße 7, 35396 Gießen / 0641-9718031
Email: info@bunte-projekte.de

Kontakt

