



Gestärkt durch den Arbeitsalltag - Belastungen bewältigen

Ein Fachtag für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag

In der täglichen Arbeit nehmen Sie teil an Glücksmomenten Ihrer Betreuten und begleiten eng in den dunklen Phasen. Auch als Person mit Mitarbeitenden-Verantwortung werden Sie einbezogen, wenn es zu Schwierigkeiten kommt.

Wir stellen uns die Fragen:

Was belastet Sie im Arbeitsalltag?

Welche Strategien nutzen Sie bereits, um Ihre Strapazierfähigkeit zu stärken?

Was möchten Sie integrieren, um für kommende Schwierigkeiten gestärkt zu sein?

Wie belastbar fühlen Sie sich und wo sind Ihre Grenzen?

Wir bieten Raum für Austausch sowie Anregungen für Ihre praktische Arbeit.

Ein gemeinsamer Fachtag der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz Dortmund und Ruhr.

Mittwoch, 08.07.2026

10.30-15.30 Uhr

Einlass: 10.00 Uhr

Dietrich-Keuning-Haus

Leopoldstraße 50-58, 44147 Dortmund



Anmeldung über <https://doo.net/veranstaltung/225233/buchung>
zwingend notwendig. Die Teilnahme ist kostenlos.

Programm

- ab 10.00 Uhr** **Ankommen**
- 10.30 Uhr** **Begrüßung und Auftakt**
Moderatorin Cornelia Benninghoven
- 10.45 Uhr** **Eingangsvortrag Resilienz**
Annette Wernke
- 11.40 Uhr** **“Welche Belastungen spüren Sie im Arbeitsalltag?”**
Je nach Rolle: Soloselbstständige, Geschäftsführende oder
Leistungserbringende Personen
- 13.00 Uhr** **Mittagspause und Imbiss**
- 13.45 Uhr** **Call & Response**
Lena Schubert & Guido Spalthoff
- 14.00 Uhr** **Zusammenfassung**
Cornelia Benninghoven
- 14.15 Uhr** **Selbstfürsorge-Gespräch**
Annette Wernke & Cornelia Benninghoven
- 15.00 Uhr** **Verabschiedung und Ausklang**

