

Refresh  
your  
mind

## ZIELE REFRESH TRAINING:

- **Auffrischen, Vertiefen und Verbindung schaffen zu der eigenen inneren Haltung**, die es erlaubt, aus einer Position der Handlung und Stärke zu führen, und mit Konflikten und Spannungen konstruktiv umzugehen.
- **Plattform für Reflexion, Austausch & Lernfelderweiterung**  
Praxisfälle gemeinsam besprechen und mit bekannten Methoden erarbeiten für die **Stärkung der Persönlichkeit und der Führungskraft**.
- **Vision für Stark-Trainer/Innen** erarbeiten
- **Erfahrungsaustausch, Intervention, Vernetzung und Förderung von Kooperationen** aus und im Berufsfeld

## ZIELPUBLIKUM REFRESH TRAINING

Für jene, die, sich **Raum & Zeit** nehmen wollen, um sich Selbst zu stärken, sich **auszutauschen und zu vernetzen** um **Neues zu lernen** und zu **vertiefen**, um in der Arbeit mit Kindern & Jugendlichen noch gestärkter wirken zu können.

## INHALT & VISION REFRESH TRAINING

Wir brauchen **starke und reflektierte Persönlichkeiten in der Sozialen Arbeit**, die wissen was sie ausmacht, woher sie kommen und wohin sie wollen. Wir wollen in einer Welt leben, in der **klare Positionen ausdifferenziert und bezogen sind**, damit die Vielfalt kultureller Hintergründe, und individueller Lebensstile **fest getragen und im Alltag verankert sind**.

Deshalb ist es **zentral, dass wir uns immer wieder Zeit und Raum schaffen**, um zu reflektieren, sich auszutauschen, zu verstehen, um Sichtweisen zu ändern, etc. So schaffen wir es im Alltag ausgeglichen zu sein und Stark zu Handeln, um unsere Aufgaben langfristig gut zu machen, ohne sich zu verausgaben.

Mit dem Stark- Refresh Training bieten wir diese Plattform an, um Methoden aus dem Training zu Vertiefen und zu Festigen. Das gemeinsame Erarbeiten im interdisziplinären Austausch mit Themen aus der Praxis, lassen neue Ansätze, Ideen, Möglichkeiten, Verhaltens- & Sichtweisen und Lösungen entstehen, was uns dabei hilft, uns im Alltag stark und positioniert, sowie mit einem Zugang zur eigenen Kraft einbringen zu können.

- ⇒ **DIENSTAG, 13. NOVEMBER 2018, 9.00 - 16.30 Uhr**
- ⇒ **KOSTEN** für den Refresh- Tag **CHF 175.-/ Pers.** inkl. Mittagessen
- ⇒ Das Training wird in **Chur, GR**, initiiert vom Dachverband jugend.gr, Kinder- & Jugendförderung organisiert und durchgeführt.
- ⇒ **ANMELDUNGEN bis 30. Oktober 18** bei **Samuel Gilgen**, Fachstellenleiter  
**jugend.gr**, s.gilgen@jugend.gr, 081 353 33 34 oder 076 509 45 54



## STARK TRAINER:

**Caroline Wirth**  
KOMMITMENT GmbH  
Zaungasse 2b, 8750 Glarus  
[www.kommitment.ch](http://www.kommitment.ch)  
+41 78 619 86 89

**& Samuel Rüegg**  
Soziale Dienstleistungen  
Kanton Winterthur  
[samuel.rueegg@protonmail.com](mailto:samuel.rueegg@protonmail.com)  
+41 76 824 03 90