

## Kurs für Freiwillige und FreiwilligenkoordinatorInnen aus dem Kanton Zug

# Sensibilisierungskurs: Gesund engagiert – Resilienz für das freiwillige Engagement bewusst und nachhaltig stärken

Donnerstag, 27. März 2025, 13.30 bis ca. 17.00 Uhr

Engagierte können im Rahmen ihres Einsatzes mit belastenden Situationen konfrontiert sein, besonders bei direktem Kontakt mit vulnerablen und schützenswerten Menschen. Deshalb ist es wichtig, neben den Bedürfnissen der unterstützten Person(en), auch die eigenen Grenzen und Ressourcen im Blick zu behalten und einen achtsamen Umgang damit zu finden. So gelingt ein bereicherndes freiwilliges Engagement mit Sinn und Freude.



### Kursinhalt und Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an neue oder bestehende Freiwillige aus dem Kanton Zug oder solche, die im Kanton aktiv freiwillig tätig sind. Er ist auch offen für Freiwilligenkoordinatoren und Freiwilligenkoordinatoren aus Zuger Organisationen. Der Kurs zielt drauf ab, die persönliche Resilienz der Teilnehmenden zu stärken, um auch in herausfordernden Situationen motiviert, gesund und ausgeglichen zu bleiben. Er vermittelt praxisnahe Methoden zur Selbstfürsorge, zum Aufbau emotionaler Widerstandskraft und zum Umgang mit Stress. Die Teilnehmenden lernen, eigene Grenzen zu erkennen, gesunde Stressbewältigungsstrategien zu entwickeln und die unterstützende Kraft von Netzwerken zu nutzen.

### Kursthemen

- Selbstverantwortung stärken: Verantwortung für die eigene Balance und Gesundheit übernehmen (Prioritäten setzen/Grenzen erkennen)
- Selbstwirksamkeit fördern: Ressourcen und Stärken „gesund“ einschätzen und „realistisch“ für das Engagement einsetzen.
- Selbstfürsorge und Stressbewältigung: Umgang mit schwierigen Situationen und Anwenden von geeigneten Strategien.
- Reflexion und Austausch: Durch Reflexion mit Gleichgesinnten und Netzwerken nachhaltig und gesund engagiert bleiben.

### Referent

Olivier Favre, Psychologe FSP, Amt für Gesundheit Kanton Zug

### Wichtige Rahmenbedingungen und Anmeldung

- Teilnehmerkreis: Neue und bestehende Freiwillige, wohnhaft und/oder tätig im Kanton Zug.
- Teilnehmerzahl: Max. 22 Personen. Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt.
- Für die Teilnahme am Kurs ist mindestens das Sprachniveau B2 erforderlich.
- Der Kurs ist kostenlos und ausschliesslich für den oben erwähnten Teilnehmerkreis zugänglich.
- Online-Anmeldung direkt über die Webseite von Benevol Zug: [Zur Anmeldung](#)
- **Anmeldeschluss: Do, 20. März 2025**
- Der Kursort wird nach Anmeldeschluss bekanntgegeben. Der Kurs findet im Raum Zug statt.