



## Liebe Leser\*innen,

bunt bleiben. Das ist unser Motto für das neue Fortbildungsjahr 2024. Die krisenhafte Zeit, die wir aktuell durchleben, setzt alle unter Druck: Mädchen\* und Jungen\*, junge Menschen ebenso wie Fachkräfte. Daneben spüren wir auch in der Kinder- und Jugendhilfe den Fachkräftemangel immer deutlicher. Gerade deshalb ist es dringend notwendig, Mitarbeitende zu stärken und sie für die neuen Herausforderungen mit dem passenden Handwerkszeug auszustatten.

Mit unserem Programm bieten wir Ihnen Seminare, die Sie professionell unterstützen, Sie weiterbilden und Ihnen helfen, die eigenen Ressourcen zu stärken und gut für sich zu sorgen.

Dabei bleiben wir unseren Werten treu: Vielfalt, Offenheit und Solidarität mit Menschen, die nicht der vermeintlichen „Norm“ entsprechen, sind uns gerade in Zeiten mit reichlich rechtem Gegenwind wichtig.

Bleiben Sie offen, differenziert und mutig.

**Kristina Gottlöber**

Dipl. Sozialpädagogin (FH), Einrichtungsleitung

**TEAM:** Kristina Gottlöber (Einrichtungsleitung)  
Carla Pfaff (Päd. Mitarbeiterin)  
Belinda Streuer (Teamassistentz)



## Unsere Fortbildungsangebote richten sich an:

Fachkräfte, Organisationen und Einrichtungen, die sozialpädagogisch, pädagogisch oder psychosozial mit Mädchen\* / Jungen\* und jungen Frauen\* / Männern\* arbeiten. Bitte beachten Sie jeweils die angegebene Zielgruppe.

## Unser Angebot:

- Informationen zu Themen der geschlechtsreflektierten pädagogischen Arbeit
- Ein- und mehrtägige Fortbildungen und Vorträge
- Organisation von Fachtagungen

## Anmeldung:

IMMA e.V.

**Kontakt- und Informationsstelle für Mädchen\*arbeit**

Humboldtstr. 18, 81543 München

Telefon 089 / 30 90 415 - 20

Fax 089 / 30 90 415 - 15

anmeldung-ko@imma.de

www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen

IMMA e.V. wird gefördert durch die LH München, die Landkreise München und FFB, den Bezirk Oberbayern, das Bayerische Staatsministerium der Justiz sowie für Familie, Arbeit und Soziales

## Allgemeine Anmeldebedingungen:

Anmeldungen bitte online über [www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen](http://www.imma.de/fortbildungen-veranstaltungen) oder per E-Mail an die Kontakt- und Informationsstelle. Anmeldeschluss ist jeweils vier Wochen vor der Veranstaltung. Eine Anmeldebestätigung wird mit der Zahlungsaufforderung nach Anmeldeschluss verschickt.

**Rücktrittsbedingungen (gelten bei allen Begründungen):** Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen und ist nur bis Anmeldeschluss kostenfrei möglich. Die Rücktrittskosten nach Anmeldeschluss betragen 80 % der Teilnahmegebühr.

Es können Ersatzteilnehmer\*innen in Absprache mit der Kontakt- und Informationsstelle benannt werden. Sollte die Fortbildung durch Verschulden der Veranstalterin abgesagt werden müssen, so werden selbstverständlich alle Beiträge zurückerstattet.

**Unsere Räume sind barrierearm. Bei Bedarf wird nach Rücksprache eine inductive Höranlage bereitgestellt. Bitte wenden Sie sich an uns, wenn Sie weitere individuelle Unterstützung und/oder Hilfsmittel benötigen.**

01

März

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## Handlungsstrategien in der Arbeit mit psychisch Kranken

Leitung: **Uta Rautenstrauch**, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin / Coach, Weiterbildungsmanagerin und Moderatorin

Termin: 13. / 14.03.2024 | 09.00 – 16.30 Uhr  
Kosten: 205,- €

Das Seminar wendet sich an Interessierte, die in ihrem Berufs- oder Lebensalltag mit psychisch kranken Erwachsenen zu tun haben. Es werden wichtige Verhaltensempfehlungen im alltäglichen Umgang mit diesem Klientel aufgezeigt und konstruktives Handeln in Krisen herausgearbeitet. Handlungsstrategien bezogen auf folgende drei Krankheitsbilder werden besprochen: Psychotische Störungen (Schizophrenie / Wahn), Affektive Störungen (Depression) und Persönlichkeitsstörungen (Borderline-Syndrom).

Das Seminar regt zum Austausch von Meinungen und Erfahrungen an. Es bietet Raum für die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung und Einstellung zum Klientel und möchte zur Entwicklung einer konstruktiven und professionellen Beziehungsgestaltung beitragen.

**Methoden:** Vortrag, Diskussion, Gruppenarbeit, Rollenspiel.

Das Seminar ist für Einsteiger\*innen geeignet. Grundkenntnisse zu den Krankheitsbildern werden vorausgesetzt.

02

April

### Workshop für Fachkräfte im pädagogischen / psychosozialen Bereich

## Einfach mal abschalten – not that easy?

**Abstand gewinnen von emotionalen Belastungen – inneren Freiraum schaffen**

Leitung: **Susanne Biebl**, Dipl. Sozialpädagogin (FH), systemische Supervisorin

Termin: 11. / 12.04.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
Kosten: 205,- €

Der pädagogische Arbeitsalltag bringt häufig emotionale Herausforderungen mit sich. Die Menschen, die wir begleiten dürfen, konfrontieren uns mit belasteten Biografien, teils negativ / überflutenden Emotionen und selbstabwertenden Denkmustern. Manchmal fühlen wir uns dabei hilflos oder unsicher. Nicht immer gelingt es, den Kopf wieder freizubekommen und eine passende emotionale Distanz herzustellen.

In diesem Seminar werden Hintergründe erläutert und Strategien zum Umgang mit „negativen“ Emotionen, Verstrickung und Kopfkino vorgestellt. Im Mittelpunkt stehen dabei Selbstfürsorge, das Etablieren kleiner Lichtblicke, wohlwollende, emotionale Distanzierung und das Unterbrechen eigener Denkschleifen.

**Methoden:** Arbeit mit dem inneren Team, Übungen aus hypnosystemischen und achtsamkeitsbasierten Verfahren sowie Imagination und Embodiment.

03

April

### Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## Selbstverletzendes Verhalten Wahrnehmen, Verstehen & Handeln

Leitung: **Florian Hammerle**, Dipl.-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut mit Zusatzqualifikation / Fachkunde Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Termin: 16.04.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr  
Kosten: 85,- €

In wissenschaftlichen Studien berichten ca. 11% der befragten Jugendlichen von wiederholten Selbstverletzungen wie Ritzen mit scharfen Gegenständen, Schneiden, Verbrennen etc.

Der Beginn derartiger Verhaltensweisen liegt dabei vor allem zwischen dem 14. bis zum 16. Lebensjahr. In der Arbeit mit Betroffenen ist die Abgrenzung jugendtypischen Verhaltens gegenüber pathologischen Verletzungen, der Einordnung selbstverletzenden Verhaltens sowie die Kenntnis und das Verständnis für Entstehungsbedingungen sehr wichtig.

Auf Handlungsebene kann es sehr schwierig sein, eine Gesprächsebene zu etablieren und Motivation für eine Veränderung selbstverletzenden Verhaltens bzw. alternativer Verhaltensweisen zu fördern.

Die Fortbildung setzt an allen Punkten an, um neben einem kurzen Theorieblock praxisbezogene Herangehensweisen zu Hintergründen, Gesprächsführung und Veränderungsstrategien zu erarbeiten.

### Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, die (auch) mit Mädchen\* arbeiten

## #nofilter – wie Mädchen\* das Netz erleben und erobern

Leitung: **Annika Dühnen**, M.A., Medienpädagogische Projektleiterin im Mädchenhaus Oldenburg (Forschungsschwerpunkte Lookismus und social media)

Termin: 14.05.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr  
Kosten: 85,- €

In dieser praxisnahen Fortbildung widmen wir uns den aktuellen digitalen Schönheitsidealen und Körperbildern, die Mädchen\* und jungen Frauen\* im Netz begegnen. Dabei erproben wir Methoden für die pädagogische Praxis und haben Zeit für Diskussion und Austausch zu den Fragen: Welchen Einfluss haben weiblich gelesene Selbstinszenierungen auf social media und wie können wir diesen mit Medienpositivität begegnen? Können wir die digitale Selbstdarstellung als Ressource nutzen? Welche digitalen Trends gibt es, welche Normen herrschen und welche Handlungsstrategien können wir für die Pädagogik ableiten? Außerdem geht es um sexual- und medienpädagogische Herausforderungen der Selbstdarstellung von Mädchen\* auf TikTok & Co.

Es sind keine medienpädagogischen Vorkenntnisse nötig. Gerne ein Smartphone oder zusätzliches mobiles Endgerät bereithalten.

04

Mai

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## Ich packe meinen Koffer ...

**Einführung in die systemische Beratung und praktische Methoden für die tägliche Arbeit**

Leitung: **Kristina Hauser-Wende**, Sozialarbeiterin M.A., Systemische Beraterin / Familientherapeutin (DGSP)

**Marina Murkovic**, Sozialarbeiterin B.A., Systemische Beraterin / Familientherapeutin

Termin: 02. / 03.05.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr  
Kosten: 205,- €

In der systemischen Sichtweise wird die Person nicht allein gesehen, sondern in ihrem (sozialen) Kontext. Wenn wir beispielsweise in einem Einzelsetting beraten, ist es stets sinnvoll, das persönliche Umfeld und dessen Einfluss auf die aktuelle Situation zu betrachten. Von diesem Seminar können alle profitieren, die Interesse an Grundlagen des systemischen Arbeitens haben und den eigenen Methodenkoffer erweitern möchten. Die Teilnehmer\*innen sollen dazu befähigt werden, Methoden gezielt in ihrem Arbeitskontext einzusetzen und erfahren praxisnahe und methodenorientierte Seminareinheiten, auch unter dem Fokus einer gendersensiblen Perspektive. Die Methodenumsetzung erfolgt u.a. in Kleingruppenarbeiten mit eigenen Praxisbeispielen.

**Inhalte:** → Kennenlernen der systemischen Grundhaltung und deren Arbeits-/Denkweise  
→ Praktische Methodenvermittlung

05

Mai

### Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## #nofilter – wie Mädchen\* das Netz erleben und erobern

Leitung: **Annika Dühnen**, M.A., Medienpädagogische Projektleiterin im Mädchenhaus Oldenburg (Forschungsschwerpunkte Lookismus und social media)

Termin: 14.05.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr  
Kosten: 85,- €

In dieser praxisnahen Fortbildung widmen wir uns den aktuellen digitalen Schönheitsidealen und Körperbildern, die Mädchen\* und jungen Frauen\* im Netz begegnen. Dabei erproben wir Methoden für die pädagogische Praxis und haben Zeit für Diskussion und Austausch zu den Fragen: Welchen Einfluss haben weiblich gelesene Selbstinszenierungen auf social media und wie können wir diesen mit Medienpositivität begegnen? Können wir die digitale Selbstdarstellung als Ressource nutzen? Welche digitalen Trends gibt es, welche Normen herrschen und welche Handlungsstrategien können wir für die Pädagogik ableiten? Außerdem geht es um sexual- und medienpädagogische Herausforderungen der Selbstdarstellung von Mädchen\* auf TikTok & Co.

Es sind keine medienpädagogischen Vorkenntnisse nötig. Gerne ein Smartphone oder zusätzliches mobiles Endgerät bereithalten.

06

Juni

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## Methodenkoffer für die Gruppenarbeit

Leitung: **Andrea Länger**, M.A., Diplom Sozialpädagogin (FH), Buchautorin

Termin: 10. / 11.06.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
Kosten: 205,- €

Damit die Leitung einer Gruppe kein Unbehagen oder sogar Angst macht, hilft es Grundlagen über Gruppenprozesse sowie Phasen und Rollen, die in Gruppen auftreten können zu kennen, aktiv zu steuern und Inhalte zielgruppengerecht zu vermitteln.

Sie lernen im Seminar einfache anwendbare Methoden kennen, die Sie für Ihre Gruppensituationen in der Praxis selbst anpassen können. Sie üben Methoden selbst anzuleiten und erkennen deren soziale Wirkungen auf die Gruppe. Eine aktive Mitarbeit und Selbstreflexion ist ausdrücklich erwünscht.

Ziel des Seminars ist es, Ihren persönlichen Methodenkoffer zu erweitern und Ihre Kompetenzen zu stärken, damit Ihnen die Arbeit mit Gruppen Spaß macht und mit Leichtigkeit gelingen kann.

**Methodik:** Einzel- und Gruppenarbeit, Vortrag, Austausch, Reflexion und Coaching in der Gruppe

07

Juni

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## Borderline-Persönlichkeitsstörung Betroffene verstehen, unterstützen und begleiten

Leitung: **Stephan Friebe**, Dipl. Päd. Univ., Psychologe M.A., Gestalttherapeut

Termin: 13. / 14.06.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
Kosten: 205,- €

Menschen mit Borderline-Persönlichkeitsstörungen lösen regelmäßig in Teams heftige Emotionen aus. Sie gelten oft als besonders „schwierige“ Klient\*innen. Der Umgang mit ihnen kann aber auch zu den spannendsten und lehrreichsten Erfahrungen werden. Im Rahmen dieser Fortbildung soll ein Verständnis für das Krankheitsbild Borderline vermittelt und Einblicke in das subjektive Erleben Betroffener gegeben werden. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der konkreten Begleitung von Borderline-Klient\*innen. Dabei können konkrete Fallbeispiele der Teilnehmenden einbezogen werden.

**Inhalte:**  
→ Klassifikation und Symptomatik der Borderline-Persönlichkeitsstörung  
→ Praktisch-therapeutische Methoden im Umgang: Nähe und Distanz, Selbstschutz und Abgrenzung, Kooperation im Team, Klarheit und Sicherheit  
→ Gestaltung der institutionellen Rahmenbedingungen

08

Juni

### Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

## Cybermobbing und Hate Speech Ein genderspezifischer Blick auf Effekte für Mädchen und junge Frauen

Leitung: **Prof. Dr. Angelika Beranek**, Dipl. Sozialpädagogin

Termin: 20.06.2024 | 09.30 – 12.00 Uhr  
Kosten: 25,- €

Reines Mobbing kommt heute in der Regel nicht mehr vor. Mobbingprozesse fangen im Virtuellen an oder setzen sich dort fort. Diese Form der digitalen Gewalt kann zudem mit Hate Speech zusammenhängen, da diese die Hemmschwelle senkt, Mitglieder marginalisierter Gruppen bloßzustellen.

Wo genau die Unterschiede beider Gewaltformen liegen, welche Präventions- und Interventionsmöglichkeiten es vor allem mit Blick auf Mädchen und junge Frauen gibt, erfahren Sie in dieser Fortbildung.

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte. In Kooperation mit dem Institut für Jugendarbeit Gauting des BJR.**

## Ich bin doch nicht rassistisch, oder?!

### Perspektiven und Impulse zu kritischem Weißsein in der Jugendarbeit

Leitung: **Michaela Bröring**, Soziale Arbeit (MA), Systemische Beraterin und Supervisorin  
**Kathrin Kapuco**, Soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession (MSW), Systemische Beraterin  
 Termin: 03. / 04. / 05.07.2024  
 Kosten: 285,- € (305,- mit Einzelzimmer-Garantie)  
 Das Seminar findet im Institut für Jugendarbeit in Gauting statt. Anmeldung und Details: [www.institutgauting.de](http://www.institutgauting.de)

Rassismus ist in Deutschland allgegenwärtig – auch in der Jugendarbeit: Jugendliche sind selbst von Rassismus betroffen, agieren oder sprechen diskriminierend, sind (z.B. durch soziale Medien) unterschiedlich stark politisiert und stellen Fachkräfte damit vor große Herausforderungen.

Das Seminar bietet einen Einstieg in die Auseinandersetzung mit eigenen Privilegien und eröffnet einen fehlerfreundlichen Raum für Selbstreflexion und Weiterentwicklung der eigenen Haltung. Zudem werden Grundlagen zu Diskriminierung, Intersektionalität, Rassismus und Critical Whiteness vermittelt sowie Perspektiven und Ideen für die eigene Praxis entwickelt.

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte – insbesondere in der Jugendarbeit**

## Elternarbeit in der Kinder- und Jugendhilfe

### Herausfordernde Elternkontakte besser verstehen und meistern

Leitung: **Sarah Rubner**, Sozialpädagogin (B.A.)  
 Termin: 10.07.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 105,- €

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist der Kontakt und die Zusammenarbeit mit deren Eltern unabdingbar und zwingend notwendig. Nur so kann die bestmögliche Unterstützung des eigenen Klientels sichergestellt werden.

Die Zusammenarbeit kann jedoch schnell an ihre Grenzen stoßen. Die Gründe hierfür sind vielfältig: Eltern haben wenig Wertschätzung und Vertrauen in die Fähigkeiten der pädagogischen Fachkräfte, sehen sie als Konkurrenz an oder sind selbst hoch belastet (uvm.).

Diese Fortbildung vermittelt theoretische Grundlagen sowie konkretes methodisches Wissen, um diese herausfordernde Situation zu meistern und eine gute Arbeitsbeziehung zu den Eltern zu schaffen.

In gemeinsamen Fallanalysen und Rollenspielen werden eigene konkret erlebte Situationen nachgestellt und mit dem erworbenen Wissen neu betrachtet.

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kooperation mit Wüstenrose – Fachstelle Zwangsheirat/FCM-C IMMA e.V.**

## „Zwangsverheiratung“ und das Konzept der Ehre in traditionellen Familien

Leitung: **Mitarbeiterin\* von Wüstenrose**, Fachstelle Zwangsheirat/FGM-C, Dipl. Sozialpädagogin\* (FH)  
 Termin: 17.10.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 25,- €

In traditionellen Familien mit Migrationsgeschichte kann es zu erheblichen Spannungen kommen, wenn die Familienehre wichtiger als das individuelle Wohlbefinden der Einzelnen ist: z.B. (Junge) Frauen\* werden aufgrund der Familienehre stark kontrolliert und eingeschränkt. Eventuell werden Ehepartner\*innen ausgesucht oder eine Ver-schleppung ins Heimatland angedroht. Oder Frauen\* leiden darunter, dass sie gegen Ihren Willen verheiratet wurden. An diesem Vormittag erhalten Sie einen Einblick in die Beratungsarbeit von Wüstenrose, und Sie haben die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

**Inhalte:** → Einblick in patriarchale Gesellschaften & ihre geschlechtsspezifischen Rollenbilder → Abgrenzung von „Zwangsheirat“ zu „arrangierte Ehe“ → Kriterien zur Gefährdungseinschätzung → Informationen über das Hilfesystem – Unterstützungsmöglichkeiten & ihre Grenzen

**Online-Fortbildung für pädagogische Fachkräfte**

## Intersektionalität in Eurer Praxis

### Einführung in die Fallarbeit

Leitung: **Katharina Debuss**, Bildung, Fachberatung und Evaluation  
 Termin: 12.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 85,- €

Intersektionalität beschreibt die Verschränkung verschiedener Ungleichheitsverhältnisse, also z.B. dass Rassismus tendenziell unterschiedliche Erfahrungen machen, je nachdem, ob sie im Rassismus privilegiert oder diskriminiert werden, ob sie bzw. ihre Familien Geld und Zugang zu formaler Bildung haben, ob sie jüdisch sind, wie gut sie in Schönheitsnormen passen, ob sie behindert werden / Behinderungen haben, neurotypisch oder neurodivergent sind, wie alt sie sind, wo sie leben etc.

Der Online-Workshop führt in das Konzept der Intersektionalität ein und bietet Raum für Fragen und Austausch. Dann wählen wir ein bis zwei Fälle aus der Praxis der Teilnehmenden aus, die wir kollegial beraten, um die Theorie mit der Praxis zu verbinden.

Ich führe in eine Weiterentwicklung der Methode Kollegiale Fallberatung ein, die besonders für intersektionale Fallarbeit geeignet ist, und wir sprechen danach über Transfer auf andere Fälle.

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte**

## Umgang mit Nähe und Distanz im pädagogischen Alltag

Leitung: **Michaela Kuen**, Dipl.-Soz.-Päd (FH), Systemische Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin  
 Mitarbeiterin von IMMA e.V.  
 Termin: 19.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 105,- €

Jedes pädagogische Handeln ist zunächst einmal Beziehungsarbeit und daher ausschlaggebend für den Erfolg der Arbeit mit Klient\*innen. Gerade diesen fällt es aber oftmals schwer, in der gemeinsamen Arbeitsbeziehung nicht in alte, häufig ungesunde, Beziehungsmuster zu verfallen. Hier gilt es, die Beziehung zum Thema zu machen und am Modell Alternativen der Beziehungsgestaltung anzubieten. Dieser Prozess stellt auch pädagogische Fachkräfte immer wieder vor Herausforderungen. Auch sie müssen ihre eigene Haltung stets aufs Neue hinterfragen und reflektieren, da sie nicht nur ihre berufliche Rolle und ihr Fachwissen in die Beziehung einbringen, sondern auch ihre persönlichen Erfahrungen und Emotionen.

Stellen Sie in dieser Fortbildung fest, wo Sie stehen und reflektieren Sie Ihre professionelle Haltung, um neue Perspektiven auf Nähe und Distanz für sich zu entdecken und gezielte Maßnahmen in der Klient\*innenarbeit erfolgreicher umzusetzen.

## MEHRMODULIGE WEITERBILDUNG ZUR SELBSTFÜRSORGE-COACHIN

Leitung: **Andrea Länger**, M. A., Diplom Sozialpädagogin, Lehrbeauftragte, Buchautorin, Inhaberin der Lebenslustagentur.de  
**Alexandra Mair**, Heilpädagogin, System. Einzel- Paar- und Familientherapeutin (DGSF), System. Supervisorin (DGSP)  
**Alexandra Andersen**, Oberstudienrätin a.D, Buchautorin, MBSR- und Yoga-Lehrerin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Gründerin von Lernen mit Achtsamkeit  
 Termine: **Präsenzmodule:** 15. & 16.10.2024 | 14. & 15.01.2025 | 06. & 07.05.2025 jeweils 11.00 – 18.00 Uhr & 09.00 – 16.00 Uhr  
**Onlineworkshops:** 12.11.2024 und 25.02.2025 14.00 – 18.00 Uhr  
 Kosten: 1.400,- €  
 Anmeldeschluss: 17.09.2024

Als Frau sind Sie mit hohen Ansprüchen in Ihren verschiedenen Rollen als Pädagogin, Mitarbeiterin, Fachkraft, Leitung, Führungskraft, Beraterin, Ehrenamtliche, Partnerin, Freundin, Mutter usw. konfrontiert. Mental Load, lange Tage und wenig Schlaf sind oftmals die Folge. Eigene Bedürfnisse werden hinten angestellt. Selbstfürsorgekompetenzen sichern die Qualität Ihrer fachlichen und pädagogischen Arbeit, Ihrer Führungsarbeit und vor allem Ihre eigene Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.

In dieser Weiterbildung erfahren Sie, wie Sie in hoher Arbeitsdichte, permanenten Veränderungen und Krisen, eine gute Selbstfürsorge in Ihrem beruflichen und privaten Alltag integrieren und dadurch nachhaltig mehr Lebenslust und Sinnhaftigkeit verspüren können. Sie lernen, wie Sie als Selbstfürsorge-Coachin mit systemischen, gruppendynamischen und achtsamkeitsbasierten Methoden und Coachingtools selbst Selbstfürsorgekompetenzen qualifiziert fördern und schulen können.

Grundlage der Weiterbildung zur Selbstfürsorge-Coachin ist das Konzept der 4 Lebensbereiche

- Ich-Selbst,
- Gesundheit und Wohlbefinden
- Arbeit/Beruf und
- Care-Arbeit sowie Soziales Leben der Autorin und Weiterbildungsleitung Andrea Länger.

Die Fortbildung bietet einen praxisnahen Input, Austauschmöglichkeiten und Beispiele für pädagogische Handlungsstrategien unter Berücksichtigung der Individualität jeder der beteiligten Personen. Das Seminar richtet sich an pädagogische Fachkräfte, deren Arbeitskontext im Bereich der Betreuungsarbeit mit Jugendlichen und Erwachsenen liegt.

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte**

## Selbstbemächtigung – ein Kernstück der Traumapädagogik

### Die Bedeutung der Selbstregulation in der (trauma-) pädagogischen Arbeit mit Mädchen und Frauen

Leitung: **Nicole Weßling**, Diplom Sozialpädagogin (FH), Traumapädagogin und Traumazentrierte Fachberaterin (DeGPT/FV TP)  
 Termin: 03. / 04. / 05.07.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 285,- €

Traumatisierte Mädchen und Jungen waren oder sind Objekte der Bedürfnisse Erwachsener. Auch wenn sie den quälenden Lebensbedingungen entkommen konnten, wirken diese nach. Sie verlieren schnell die Kontrolle, dissoziieren oder erstarren. Mit Hilfe der Pädagogik der Selbstbemächtigung können wir junge Menschen unterstützend begleiten, sich wieder ihrer selbst zu bemächtigen und können ihnen Möglichkeiten der Selbstregulation aufzeigen, indem z.B. Ideen erarbeitet werden, wie das eigene Stressniveau erkannt und reduziert werden kann. Damit sie lernen, in der Gegenwart und der Zukunft wieder selbstbestimmt und selbstwirksam zu handeln und sie gestalten zu können. Neben den Grundlagen zur Traumatisierung und welche Auswirkungen diese auf uns Menschen hat, runden Übungen und Selbsterfahrung im pädagogischen Umgang des Selbstverstehens, der Selbstwahrnehmung und der Selbstregulation die Fortbildung ab.

**Online-Fortbildung mit vielen praktischen Übungen für Fachkräfte der Sozialen Arbeit**

## Digitale Gewalt gegen Frauen

### Einführung in die Theorie, Umgang in der Beratung und Vermittlung von technischem Grundlagenwissen

Leitung: **Jenny-Kerstin Bauer**, MA digitalaffine Sozialwissenschaftlerin, Sozialarbeiterin  
 Termin: 11.10.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 85,- €

Das Internet und alle damit verbundenen technischen Geräte wie Computer, Laptops und Smartphones, ist nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken. Wenn damit Frauen und Mädchen gezielt beleidigt, erpresst, bedroht oder gestalkt werden, handelt es sich um digitale Gewalt. Digitale Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist eine neue, verstärkt auftretende Gewaltform in intimen Partnerschaften und in Familien. Sozialarbeitende sowie die Betroffenen stehen in der Bewältigung dieser Gewaltform vor großen Herausforderungen.

In der Fortbildung werden verschiedene Formen digitaler Gewalt aufgezeigt. Was kann Spionage Software? Was ist Doxing, welche Ortungsdienste gibt es, und wie geht man mit viralen Videos um? Es werden praktische Möglichkeiten der Unterstützung in psychosozialer, technischer, polizeilicher und rechtlicher Hinsicht aufgezeigt. Technisches Vorwissen ist nicht erforderlich – jede Frage kann gestellt werden!

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte**

## Sexpositive Körperwahrnehmung

Leitung: **Ines Stöhr**, Political Studies M.A., Sexualpädagogin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation  
 Termin: 05.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 105,- €

Was heißt eigentlich „sexpositiv“, und was hat Körperwahrnehmung mit sexueller Selbstbestimmung zu tun? Wieso erleichtert mir ein sexpositives Körperbewusstsein die Entscheidung rechtzeitig eine Grenze zu setzen oder die Grenze einer anderen Person zu erkennen und zu respektieren?

In diesem Grundlagenseminar beleuchten wir gemeinsam durch Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch verschiedene Aspekte dieses Themas.

Darüber hinaus bekommen Sie Methoden und praktische Übungen an die Hand, die Sie vor Ort selbst ausprobieren können, um sie anschließend im eigenen Arbeitskontext einzubinden.

**Inhalte:**  
 → Geschichtlicher Wandel von Körperbildern / Körperbewusstsein  
 → Sprache und Körperwahrnehmung  
 → Körperwissen, Grenzen setzen und „Nein sagen“, Medien und  
 → Körperwahrnehmung

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte**

## Traumatisierte Kinder und Jugendliche

Leitung: **Alexandra von Tettenborn**, Dr. Dipl. Sozialpädagogin (FH), Traumatherapeutin, Kinder- und Jugendlichen-psychotherapeutin  
 Termin: 14. / 15.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 205,- €

Sexuelle Gewalt gegen Kinder, Trauma durch Krieg, Folter und Flucht, lebenslange Folgen schwerer Traumatisierungen. Die Fälle, die sich hinter diesen Schlagworten verbergen sind zahlreich – und lösen auch bei Fachkräften große Betroffenheit und Berührungängste aus.

Für viele Pädagog\*innen ist der professionelle Umgang mit traumatisierten Kindern und Jugendlichen jedoch von besonderer Bedeutung. Die Fortbildung soll deshalb ein grundsätzliches Verständnis der komplexen neurobiologischen und psychischen Vorgänge einer Traumatisierung und möglicher Auswirkungen (auch für das Erwachsenenalter) schaffen.

Besonderen Stellenwert erhalten dabei Flucht und (sexuelle) Gewalt in ihrer Bedeutung für den Umgang mit Betroffenen. Übungen zur Selbsterfahrung grundlegender pädagogisch / therapeutischer Techniken und zur Arbeit mit Emotionen runden die Inhalte ab. Außerdem wird es die Möglichkeit zur Besprechung von Fallbeispielen der Teilnehmenden geben.

**Fortbildung für pädagogische Fachkräfte, in Kooperation mit der Beratungsstelle IMMA e.V.**

## Du bist die Erste, der ich das erzähle...

Leitung: **Birgit Hermann**, Dipl. Psychologin, Psych. Psychotherapeutin  
**Julia Lichtwardt**, M.A. Pädagogin,  
 Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
 Beide: Beratungsstelle IMMA e.V.  
 Termin: 28.11.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr  
 Kosten: 105,- €

Viele Betroffene von sexueller Gewalt berichten im Rückblick wie wichtig die Reaktion ihres Gegenübers war, als sie sich zum ersten Mal jemandem offenbart haben. Diese Situation ist mitentscheidend, wie gut es Betroffenen im weiteren Verlauf gelingt, aus Isolation und Schweigegeboten seitens der Täter\*innen auszusteigen und Hilfsangebote anzunehmen. Die Veranstaltung ist eine Grundlagenfortbildung und richtet sich an alle, die möglicherweise im Rahmen ihrer pädagogischen Tätigkeit die Rolle einer ersten Vertrauensperson übernehmen und sich fundiertes Wissen und Handlungskompetenz wünschen, um dieser Aufgabe gerecht zu werden. Nach einem theoretischen Überblick zu sexueller Gewalt, Traumatisierung und Traumafolgesymptomatik wird es im Schwerpunkt darum gehen, wie Betroffene in den ersten Kontakten aufgefangen werden können und wo sie weiterführende Unterstützung (im Raum München) erhalten. Dazu werden Techniken zur Gesprächsführung und Krisenintervention vorgestellt und ausprobiert.

### Inhalte der Weiterbildung:

- Sie erhalten wissenschaftlich fundierte Inhalte zur Gesundheits- und Selbstfürsorgekompetenz und für eine achtsame Arbeits- und Lebenshaltung.
- Sie lernen das Lebensflussmodell aus der systemischen Arbeitsweise kennen und wie Sie damit Lösungen und Ressourcen aktivieren können.
- Sie entwickeln eine wertschätzende Kommunikationskompetenz und können diese praktisch umsetzen.
- Sie erleben systemische Methoden, Achtsamkeits- und Grenzmanagement-techniken, die Sie in den Selbstlernphasen ausprobieren und reflektieren können.
- Sie erlernen einfach anwendbare Strategien der Selbst- und Teamfürsorge, die Sie für sich selbst, im Team, im Arbeitsfeld und mit Ihren Zielgruppen anwenden können.
- Sie verstehen die Wirkungen der praktischen Übungen, Strategien, (Achtsamkeits-)Techniken und Coachingtools und können diese selbst anleiten und durchführen.

### Methodik:

- Wissenschaftlich fundierte Theorieinputs, Kleingruppenarbeit, Selbstreflexion und Austausch.
- Praktische Methoden, Tools und Übungen zur Selbstanwendung, die regelmäßig reflektiert und supervidiert werden.

Die Referentinnen begleiten Sie in Ihrem individuellen Lernprozess.

### Ziele:

- Sie lernen in einer angenehmen Atmosphäre und unter professioneller Anleitung Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, Ihre Stärken und Ressourcen zu aktivieren und entwickeln Ihre Selbstfürsorgekompetenz kontinuierlich weiter. Sie fühlen sich resilienter und den alltäglichen Herausforderungen gewachsen.
- Als Selbstfürsorge-Coachin können Sie Ihre Fertigkeiten und Kompetenzen anhand systemischer und achtsamkeitsbasierter Coachingmethoden im beruflichen Arbeits- und Führungsalltag konkret anwenden.

**AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZUM ABLAUF UND DEN INHALTEN BITTE ANFORDERN BEI:**

- [kontakt.informationsstelle@imma.de](mailto:kontakt.informationsstelle@imma.de) oder auf
- <https://imma.de/einrichtungen/kontakt-und-informationsstelle/>

Die IMMA verwendet in ihren Texten den Genderstern. Dieser verdeutlicht, dass Mädchen\*, Jungen\*, Frauen\* und Männer\* ganz unterschiedliche Identitätserfahrungen haben können. Der Genderstern ist nicht immer und für alle Personen die beste Lösung. Sprache unterliegt einem ständigen Wandel, und aktuell trägt der Gender-Stern dazu bei, Vielfalt sichtbarer zu machen. Die IMMA betrachtet ihn somit als einen Teilschritt auf dem Weg hin zu einer diskriminierungsfreieren Sprache. Da die Gestaltung der Ausschreibungstexte unseren Referent\*innen überlassen ist, werden in diesem Programmheft unterschiedliche Varianten verwendet.