

Windeck, 24.04.2023

Fortbildung

Wie bleibe ich in Balance und meiner künstlerischen Schaffens-Kraft? Umgang mit komplexen Arbeitsbelastungen – Coaching & Supervision für Kulturschaffende

Die Pandemie hat Künstler*innen und Kulturschaffende stark herausgefordert und vieles durcheinander gewirbelt: Es war nicht mehr möglich aufzutreten, auszustellen, die Aufträge blieben aus. Arbeiten wurde erschwert bis unmöglich, existentielle Sorgen waren die Folge. Ausbleibende Besucher*innen, steigende Kosten, ausgedünnte Personaldecke, Mangel an helfenden Händen in Ehrenamt oder Minijob, unklare Verdienstaussichten... Ein Verlust an kultureller Vielfalt, an Veranstaltungsangeboten, Kunst und gerade auf dem Land an erreichbaren Veranstaltungen ist zu befürchten. Der Rhein-Sieg-Kreis ist hier keine Ausnahme im bundesweiten Vergleich.

Warum?

Es geht um mentale Stärkung der Teilnehmenden, Wiederbelebung von Ressourcen und resilienten Faktoren. Kulturschaffende stehen unter vielfältigen berufsspezifischen Herausforderungen – gerade in den letzten Jahren. Akteure sind in der Lockdown-Zeit teils abgewandert und nicht zurückgekehrt. Probleme wie der generelle Fachkräftemangel, prekäre Einkommenssituationen (noch immer verstärkt durch geringe Besucherzahlen), unklare Zukunftsperspektiven usw. stehen einer intrinsischen Motivation und hohen Leistungserwartungen gegenüber. Mit all dem geht eine Überforderung/Überlastung einher, die teils mentale Unterstützung erfordert. Selbstzweifel, Erschöpfung, Leere, fehlende Kreativität, Ängste, finanzielle Not – all das kann zu langwierigen psychischen und psychosomatischen Problemen führen, dem wollen wir gezielt entgegenwirken, um auch wieder Schaffenslust und Leidenschaft spüren zu können!

Was genau?

Monatliche Treffen finden unter Leitung einer erfahrenen Supervisorin statt, die seit über 30 Jahren in Weiterbildung, Supervision und Psychotherapie freiberuflich tätig ist. Sie bringt viele Erfahrungen und Methoden mit, widmet sich den speziellen Themen der Teilnehmenden und fördert den Austausch. Die Kommunikation unter einander und das Erlernen von hilfreichen Methoden erweitern die Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmenden. Schon das Erleben „es geht allen anderen auch so oder ähnlich wie mir“ kann entlastend wirken. Es werden Methoden vermittelt und erprobt, mithilfe derer individuelle Strategien und „Werkzeug“ für schwierige Momente und Phasen zur Verfügung stehen.

Jeder Termin widmet sich jeweils einem Spezialthema:

- Resilienz Faktoren zur Stärkung der mentalen Gesundheit
- Umgang mit Grenzen
- Work-Life-Balance
- Umgang mit Krisen
- Wiederbelebung eigener Ressourcen
- Ziele und berufliche Perspektiven

Neben der strukturierten Theorievermittlung arbeitet die Referentin Prozess- und Teilnehmer*innen-orientiert, so dass genügend Spielraum für individuelle Fragestellungen gegeben ist. So ermöglicht diese Fortbildung, die Freude am Beruf nicht zu verlieren und die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Wie?

Die Supervision kann in Präsenztreffen, je nach Teilnehmer*innen-Interesse, auch in Videokonferenz stattfinden. Wir werden nach Eingang der Anmeldungen flexibel im Sinne der Teilnehmer*innen entscheiden. Über einen Kooperationspartner (Haus Felsenkeller) könnte eine bestens geeignete Online-Umgebung bereitgestellt werden. Besonderes Plus ist die Berücksichtigung von Datenschutz und Datensicherheit vertraulicher Inhalte. Diese Punkte sind bei gängigen Online-Meeting-Tools (z. B. Zoom) nicht gegeben. Außerdem sind weitere Funktionalitäten wie weiterer Austausch der Teilnehmer*innen in den zeitlichen Zwischenräumen der Fortbildung gegeben, die eine Nutzung über Videokonferenzen hinaus ermöglichen.

Finanzielles?

Um nicht einkommensschwache Kulturschaffende, die bekanntlich die größten Belastungen spüren, auszuschließen, sollte die Teilnahme kostengünstig sein. Einen Kostenbeitrag von 50 € halten wir für die Teilnehmenden für angemessen, würden allerdings untern höhere Gebühren erheben. Um ein angemessenes Honorar für die erfahrene Supervisorin und die Bewerbung und Verwaltung des Supervisionsangebotes zu finanzieren, ist demnach eine Kooperation mit dem Rhein-Sieg-Kreis unumgänglich.

Kosten:

Honorar:	88 € / h bei 6 Terminen a 2 h	=	1056 €
Organisations- / Verwaltungspauschale (kabelmetal):			220 €
Kooperationsbeitrag (Bereitstellung Onlineumgebung):			220 €

Einnahmen:

Teilnahmegebühr (50 € / Person – ca. 10 Personen):	500 €
--	-------

Durchführungszeitraum:

Juni bis November 2023

Termine: 14.06. / 12.07. / 09.08. / 13.09. / 11.10. / 15.11.23

Uhrzeit: 18.00 – 20.00 Uhr, online oder in Präsenz, je nach Teilnehmer*innen-Interessen

Mit freundlichen Grüßen



Ingo Nachtigall

 kabelmetal