



Resilienz und Selbstfürsorge

Jeder Mensch möchte möglichst immer gesund sein. Doch die Wirklichkeit sieht oft anders aus. Wie gehen wir persönlich und im Arbeitsalltag damit um? Was stärkt mich, was tut mir gut? Was hilft den Bewohner*innen/Klient*innen, die wir betreuen, sich wohl zu fühlen?

Auf diese Fragen werden die Teilnehmenden praxisnahe und alltagstaugliche Antworten erarbeiten können. Im Fokus steht immer der Bezug auf den Arbeitsalltag und die individuelle Situation der Teilnehmer*innen. Gemeinsam werden wir über die Übergänge von Gesundheit und Krankheit nachdenken, lernen achtsamer mit uns und anderen umzugehen. Möglichkeiten aus vollem Herzen zu leben und Wege aus Krisen zu finden, wird ebenfalls Thema dieses Workshops sein.

Schwerpunkte

- ▶ Gesundheit
- ▶ Resilienz (psychische Widerstandskraft)
- ▶ Ressourcen (Fähigkeiten, innere Stärke)
- ▶ Abgrenzung

Fortbildung

Referentin:
Gertrud Terhürne

Termin:
30.06.2021
9:00 - 16:00 Uhr

Kosten:
135 €
inkl. Verpflegung

Schulungsnummer:
FO-21-17