Resilienz und Selbstfürsorge im Alltag für Mitarbeitende in sozialen Berufen

Im Alltag sehen wir uns vielen und immer neuen Herausforderungen gegenüber. Wenn wir fürsorglich mit uns selbst umgehen, ist es möglich, trotz aller Belastungen gelassen und gesund zu bleiben.

In dem Seminar werden den TeilnehmerInnen Inhalte angeboten und Fähigkeiten vermittelt, die es ihnen ermöglichen, aktiv für sich selbst zu sorgen. Sie lernen persönliche Grenzen zu setzen, um wieder mehr Raum für sich und die eigenen Bedürfnisse zu haben. Eine wertschätzende Sprache ist dabei hilfreich in der Außenkommunikation. Eigene Ressourcen können dann bewusster genutzt und eingesetzt werden.

Methodisch orientiert sich das Seminar an Inhalten aus Resilienztrainings (u.a. Sylvia Kére Wellensiek) und Stressprävention sprogrammen.

SCHWERPUNKTE

- Resilienz – was ist das?
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Grenzen setzen und angemessen kommunizieren
- Bedürfniskreis und wertschätzende Kommunikation
- Einzel- und Gruppenübungen

ZIELE

Die TeilnehmerInnen erarbeiten individuelle Strategien aktiver Selbstfürsorge, die zu mehr Gelassenheit und Gesundheit im Alltag beitragen.

DATUM	UHRZEIT	ORT
03./04. November 2027	**09:00-16:00 Uhr**	**Magdeburg**

ZIELGRUPPE:	**Mitarbeitende in Einrichtungen und Diensten der Eingliederungshilfe, Interessierte**
DOZENT/IN:	**Reinhild Bode, Dipl. Geografin, Seminarleiterin & Trainerin, interkulturelle Kompetenz, Resilienz, Begleitung von Frauen mit Migrationshintergrund, Biodanza-Lehrerin**
TEILN.-BETRAG:	**350,00 €**
RÜCKMELDETERMIN:	**01.10.2027**