

Momente der Selbstfürsorge im Alltag

Selbstfürsorge bedeutet, für sich selbst da zu sein, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Auf diese Weise für sich zu sorgen, sollte keine weitere Legitimation benötigen. Dennoch ist es oft vertrauter, für andere da zu sein und für sie zu sorgen, als für sich selbst. Doch nur wer gut für sich selbst sorgt, kann langfristig auch gut für andere sorgen.

In diesem Seminar richten Sie den Fokus ganz bewusst auf das, was Sie in Ihrem Alltag stärkt. Sie entdecken die kleinen Momente, die Ihnen Kraft schenken, werden sich Ihrer persönlichen Kraftquellen bewusst und nutzen diese für Ihren Alltag. Dadurch laden Sie Momente der Entspannung, Leichtigkeit, Gelassenheit und Freude in Ihren Alltag ein. Sie lernen Übungen kennen, die sich leicht in den persönlichen und vor allem auch in den beruflichen Alltag integrieren lassen.

Der jeweils zweistündige Online-Termin am Nachmittag lädt zu einem bewussten und entspannten Tagesausklang ein.

Erreichbare Kompetenzen und Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie gut für sich selbst sorgen können, um dadurch einen Beitrag zu Ihrer Gesundheit, Lebensfreude und Arbeitszufriedenheit zu leisten.
- Sie erleben Übungen für den Alltag, die zu mehr Entspannung, Leichtigkeit, Gelassenheit und Freude beitragen.
- Sie tauschen sich kollegial aus und erhalten Impulse aus dem Erfahrungsschatz anderer.

Kurs TuB 032

Zielgruppe: **Mitarbeiter/innen** in der Pflege und Hauswirtschaft, sowie interessierte Mitarbeitende aus anderen Bereichen

Termin und Ort: 5 x 2 Stunden, online, mittwochs, 14-tägig von 15.30 bis 17.30 Uhr
8. März, 22. März, 5. April, 19. April und 3. Mai 2023

Kurs TuB 033

Zielgruppe: **Führungskräfte** in der Pflege und Hauswirtschaft, sowie interessierte Führungskräfte aus anderen Bereichen

Termin und Ort: 5 x 2 Stunden, online, dienstags, 14-tägig von 15.30 bis 17.30 Uhr
7. März, 21. März, 4. April, 18. April und 2. Mai 2023

Leitung

Dr. Sabine Horst, Antje Gorgas, Simone Hönle, QuinteSentio

Verantwortlich

Ursula Schukraft, Hauswirtschaft und Projektleitung
Martina Künstner, Bildungsmanagement

Kosten

280 Euro pro Person

Anmeldung

Theologie und Bildung, Birgit Rösler, Telefon 0711 1656-289, Fax 0711 1656 49-289,
bildung@diakonie-wue.de

Anmeldung zum Seminar
„Momente der Selbstfürsorge im Alltag“
März bis Mai 2023, online

per Mail: bildung@diakonie-wue.de

Name, Vorname: _____

Teilnahme an (bitte ankreuzen):

Kurs TuB 032 für Mitarbeitende

Kurs TuB 033 für Führungskräfte

Dienstadresse:

Name der Einrichtung: _____

Straße / Hausnummer: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon /Telefax: _____

E-Mail: _____

Abweichende Rechnungsanschrift: Ja Nein

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

*Nur vollständige Anmeldungen können verarbeitet werden.
Die für die Organisation der Veranstaltung notwendigen personenbezogenen Daten
werden maschinell verarbeitet, gespeichert und nur an für die Durchführung der Tagung
relevante Personen weitergegeben.*

Mit der Anmeldung erklären Sie hierfür ihr Einverständnis.