Die Einrichtung der Stephanus-Stiftung
für Fort- und Weiterbildung

Titel	**Selbstfürsorge - Innehalten und zu sich kommen**
Zielgruppe	Mitarbeitende aus allen Bereichen
Termin	08.07.2024, 9.00 – 16.00 Uhr
Ort/Format	Stephanus-Stiftung, Albertinenstraße 20, 13086 Berlin Präsenzseminar, bei Bedarf live-online
Kosten	135,- € Stephanus-Mitarbeitende / 165,- € Externe Teilnehmer*innen
Leistungen	Pausenversorgung, Teilnahmebescheinigung; bei Bedarf technischer Support
Trainerin	Sigrid Vesper; System. Coach (DGSF)
Bei Fragen	Steffen Mangold: steffen.mangold@stephanus.org, 0170 3176 983
Anmeldung	Klicken Sie hier!

In sozialen Berufen dreht es sich häufig darum, FÜR ANDERE da zu sein. Sie zu pflegen, sich zu kümmern, sie bei ihrer Entwicklung und ihrer Lebensgestaltung zu unterstützen. Diese herausfordernde Arbeit gilt es dann mit dem Privatleben in Einklang zu bringen, das ebenso zahlreiche Anforderungen an uns stellt. Dabei kommt man selbst oft zu kurz oder stellt die eigenen Bedürfnisse immer wieder hinten an. Im schlimmsten Fall führt das zu Erkrankungen oder Burnout.

Um genau dem entgegen zu wirken und frühzeitig für sich einstehen zu können, wollen wir in diesem Seminar das Thema Selbstfürsorge in den Mittelpunkt stellen. Es geht darum, inne zu halten, um zu spüren: „Wie geht es mir gerade?“, zu reflektieren „Was brauche ich eigentlich?“ und Pläne für einen guten Umgang mit sich selbst für die Zukunft zu entwickeln. Konkrete Themen sind hierbei der Umgang mit Stress und Überforderung, Wahrnehmung der eigenen Werte und Bedürfnisse sowie Integration von Selbstfürsorge in den Alltag.

Das Seminar gestaltet sich im Wechsel von theoretischen Inputs und praktischen Übungen, es lässt Raum für Ihre Fragen und Austausch.

Inhalte im Überblick

- Reflexion der eigenen Situation und Bedürfnislage
- Inputs zum Thema Selbstfürsorge, Gesundheits- und Stressmanagement
- Praktische Übungen rund um Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstwertschätzung
- Planung konkreter Schritte für den Alltag