

Gesundheit

Selbstfürsorge

26. Januar 2024
bis 28. Januar 2024

Haus St. Claret,
Weißenhorn



© PublicCo auf Pixabay

KAB-Bildungswerk
Diözese Augsburg e. V.



Selbstfürsorge

Damit beruflicher Stress nicht krank macht: Erkenntnisse, Impulse und Methoden

Wochenendseminar für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zum verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Gesundheit bei erhöhter Belastung.

Die Belastungen im Beruf zehren an uns! Damit Sie all dem gerecht werden, ist es wichtig, eigene Bedürfnisse zu erkennen und für sich selbst zu sorgen. In diesem Seminar erfahren Sie, was Selbstfürsorge bedeutet, wie Sie gezielt an Ihren Gedanken und Überzeugungen arbeiten können und dadurch den Stress in den Griff bekommen. Sie entwickeln einen konkreten Handlungsplan mit persönlichen Gesundheitszielen und lernen, wie er im Alltag umgesetzt werden kann. Referentin ist Monika Eberhardt, Präventions- und Gesundheitspsychologin B. A.

Themen sind u.a.:

- Stress und Selbstfürsorge
- innere Beweggründe erkennen
- klare Grenzen für sich selbst definieren
- individuelle Entspannungsmethoden
- wertschätzender Umgang mit sich selbst

Kurs-Nr.: G-24-1-2 | **Termin:** 26.01.2024, 18:00 Uhr bis 28.01.2024, 14:00 Uhr | **Anmeldeschluss** 11.01.2024 | **Ort:** Haus St. Claret, Claretinerstr. 3, 89264 Weißenhorn | **Teilnahmebeitrag:** 145,- €, KAB Mitglieder 115,- € | **Leitung:** Ulrike Dirr, Geschäftsführerin KAB-Bildungswerk

Anmeldung

KAB-Bildungswerk Diözese Augsburg e. V.
Weite Gasse 5, 86150 Augsburg
✉ anmeldung@kab-augsburg.org
☎ 0821 3166-3515
www.bildungswerk.kab-augsburg.org