



### GELASSENHEIT STATT BURNOUT – FÜR EINE GELUNGENE ACHTSAMKEIT UND SELBSTSORGE

#### INHALTE

- Vermittlung nützlicher aktueller Informationen zur eigenen Selbstsorge
- Was hält mich im Alltag körperlich und seelisch gesund?  
Was entlastet mich und tut mir gut?
- Wie geht das: Für etwas „brennen“ ohne „auszubrennen“ –  
im Job und privat?
- einen gesunden Umgang finden mit (eigenen und fremden) Erwartungen und Ansprüchen
- gekonnt klar und deutlich abgrenzen und dabei freundlich bleiben

#### LERNZIELE

- eigene „Energie-Tankstellen“ und „Kraftfresser“ kennen
- über Möglichkeiten verfügen, auch in herausfordernden Situationen, gut für sich zu sorgen
- Veränderbare von nicht-beeinflussbaren Umständen unterscheiden und entsprechende Konsequenzen abwägen
- Statt „Höher-Schneller-Weiter“ bewusst und angemessen mit eigenen Bedürfnissen, Kompetenzen und Grenzen umgehen
- Sie erleben zwei entschleunigte Tage und werden sich Ihrer Möglichkeiten zur Selbstsorge (wieder) bewusst

#### ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden des VKKD und externe Interessenten

#### TERMINE

##### Kurs BGF-C-2.1

04.02. - 05.02.2020 | 9.00 - 16.30 Uhr | Schulungszentrum VKKD | Raum 1 + 2

##### Kurs BGF-C-2.2

03.09. - 04.09.2020 | 9.00 - 16.30 Uhr | Schulungszentrum VKKD | Raum 1 + 2

#### TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

–

#### DOZENT/-IN

Ulrike von der Mosel | Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin DGSv & Coachin,  
Lehrende systemische Beratung & Therapie DGSF