



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

INHALTE

- ein Tag „Auszeit“ aus dem Alltag zur eigenen Standortüberprüfung
- Sie knüpfen an Ihre guten Vorsätze an – wo ist es mir bereits gut gelungen, für mich zu sorgen und wo brauche ich mehr oder anderes?
- Wann ist es mir gelungen, meine unterschiedlichen Lebensbereiche und meine Ansprüche an mich auszubalancieren?
- Worauf kann ich zukünftig weiter oder verstärkt achten, um gesund zu bleiben und auf mich zu achten?

LERNZIELE

- Sicherung der Nachhaltigkeit – Vorsätze und Ideen zur Burnoutvorsorge werden erinnert und verankert
- Sie unterscheiden vermehrt, wo es hilfreich ist, sich zu engagieren und wo „resignative Reife“ dem Ausbrennen vorbeugt
- Sie überprüfen Ihre Ideen und Vorsätze, um ggf. nachzujustieren und eine Nachhaltigkeit des Präventionsgedankens zu erreichen

ZIELGRUPPE

Alle Mitarbeitenden des VKKD und externe Interessenten

TERMINE

Kurs BGF-C-3.1

13.11.2020 | 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