



Thema: Die Kraft der Gelassenheit – Selbstfürsorge im Arbeitsleben für

Sozialpädagogen

VA-Nr.: K 050.00/23-01

Bereich: Soziales und Jugend

Vorbeugen ist leichter als heilen – sagt ein altes Sprichwort.

Geht es Ihnen öfter auch so wie vielen Mitmenschen im Berufsalltag? Und besonders in dieser schwierigen Zeit?

- Der Berufsalltag lässt Sie gedanklich häufig nicht zur Ruhe kommen
- Sie fühlen sich auch im privaten Leben stärker belastet und auch überlastet
- Der Körper zeigt Symptome! Grübeln, Schlafstörung, Depressive Verstimmung, Erschöpfung usw.

Schwerpunkte:

- eigene Stressmuster frühzeitig erkennen
- Umgang mit sich selbst bewusst machen
- Loslassen – was wollen Sie verändern?
- wie Sie Selbstfürsorge durch Ihre eigenen Ressourcen stärken können

Dozentin:

Frau Gabriele - Petra Giesemann, Industriekauffrau, Trainerin, Life-Coach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Studium Sozialpsychologie/Soziologie, klinische Berufserfahrung

Arbeitsmittel:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum: 12.06.2023

Zeit: 9:30 - 16:30 Uhr

Seminarort: Institutsgebäude Magdeburg
Albrechtstr. 7
39104 Magdeburg

Veranstalter: SIKOSA e.V.
Katrin Wille
0391 56540-31

Preis Mitglieder: 169 Euro

Preis Nichtmitglieder: 249 Euro