

Einladung zu einer Fortbildung

Hiermit laden wir Sie recht herzlich zu dieser zweitägigen Fortbildung ein:

Titel	Selbstfürsorge im beruflichen Alltag
Zielgruppe	Integrationsbegleiter*innen Anleiter*innen
Termin und Uhrzeit	14. und 15.08.2024, jeweils von 9:00-16:00 Uhr
Ort	Landessportbund Thüringen, Werner-Seelenbinder-Str. 1, 99096 Erfurt
Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Ursachen für Stress identifizieren• Möglichkeiten der Selbstfürsorge entdecken und in den Alltag integrieren• in kleinen Schritten in die eigene Kraft und Balance kommen, um den beruflichen Alltag gut zu bewältigen
Inhalte	Im zweitägigen Workshop richten wir einerseits den Blick auf unsere Ressourcen und Kraftquellen, also auf alles, was uns stärkt. Andererseits gehen wir möglichen Ursachen für Stress auf den Grund und lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Stress langfristig abzubauen. Der Fokus liegt dabei auf den einzelnen Teilnehmenden und deren individuellen Umgang mit Stress sowie ihren Möglichkeiten der Selbstfürsorge.
Methodische Umsetzung	Input, Fachaustausch, Reflexion, Diskussion
Referent/in	Dr. Kerstin Mayhack, systemische Beraterin und Coach
Anzahl Teilnehmer/innen	16
Kosten	Für diese Fortbildung fallen keine Teilnahmekosten an.
Anmeldung bis spätestens	09.08.2024 Online unter: https://befragung.sozialplanung.net/index.php/159582?lang=de
Abschluss	Teilnahmebescheinigung

Gern können Sie uns inhaltliche Wünsche für diese Fortbildung über das Anmeldeformular zusenden. Diese werden dann in der Veranstaltung thematisiert. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr FaBeA Team