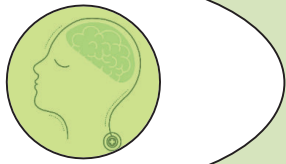


Zielgruppe: ✓ Integrationsbegleiter\*innen ✓ Anleiter\*innen

Zweitägig



## ACHTSAMKEIT IM BERUFLICHEN ALLTAG

<b>Termin und Uhrzeit</b>	Donnerstag, der 24.09.2020 von 9:00 bis 16:00 Uhr Freitag, der 25.09.2020 von 09:00 bis 16:00 Uhr
<b>Ort</b>	Wird noch bekannt gegeben
<b>Ziele</b>	Im Workshop reflektieren die Teilnehmenden die eigene berufliche Rolle und damit verbundenen Spannungsfelder. Jede Person erarbeitet individuelle Strategien, um sich selbst und die berufliche Professionalität zu stärken. Das Konzept der Achtsamkeit wird erlernt und praxisnah erprobt.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansprüche und Erwartungen im beruflichen Alltag</li> <li>• Möglichkeiten der Selbstfürsorge kennenlernen</li> <li>• Spannungen und Rollenkonflikte</li> <li>• Strategien des Umgangs mit Schwierigkeiten</li> <li>• Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken</li> </ul>
<b>Referent/in</b>	Dr. Kerstin Mayhack –Systemische Beraterin und Coachin
<b>Anzahl Teilnehmer*innen</b>	Max. 16 Personen
<b>Kosten</b>	Für diese Fortbildung fallen keine Teilnahmekosten an.
<b>Anmeldung bis spätestens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.09.2020</li> </ul> Online unter: <a href="https://www.surveymonkey.de/r/AchtsamimAlltag">https://www.surveymonkey.de/r/AchtsamimAlltag</a>
<b>Abschluss</b>	Teilnahmebescheinigung