

Mach den Kopf frei - Selbstfürsorge für Mitarbeiter 50plus

In stressigen und emotional anspruchsvollen Momenten fürsorglich mit sich umzugehen, wird immer wichtiger. Im Seminar lernen Sie fordernde Momente positiv zu beeinflussen, Erfolgsfaktoren für Achtsamkeit und Leichtigkeit kennen und die gemeinsam erarbeitete „Schatztruhe Entspannung“ (Ressourcen) hilfreich für sich einzusetzen.

Es geht darum, mit kleinen selbstfürsorglichen Handlungen Ihre Belastungen systematisch abzubauen, achtsam mit sich zu sein und ungenutzte Ressourcen zu aktivieren, um leichter und freudvoller zu arbeiten und fit zu bleiben.

Themen

Rolle(n) und Erwartungshaltungen im Berufsalltag

Umgang mit jüngeren Generationen

Grundlagen für Entspannung

- Aktivierung von Ressourcen – Wie konkret?
- Spontaneität, Kreativität, Empathie
- „Schatztruhe Entspannung“ – Suchen und Finden

Selbstfürsorge und Achtsamkeit

- Grenzen bewusst machen
- Umgang mit mir und anderen
- Umgang mit Emotionen und Gefühlen
- Inneres Team

Teilnehmerstruktur

*Alle ab 50 Jahren, die achtsamer
und bewusster mit sich sein wollen*

Dozent/-in

Benjamin Jauer

*Dipl.-Kommunikationspsychologe
(FH), Systemischer Coach,
Deeskalationstrainer*

Seminardaten

Seminarnummer
100.319/24-01

Termin
29.05.2024

Anmeldeschluss
08.05.2024

Entgelt

Zweckverbandsmitglieder
191,00 €

Nichtmitglieder
200,00 €