



Montag 12.04.2021 & Donnerstag 15.04.2021 jeweils: 14:30 Uhr - 18:00 Uhr

2 x Kompaktseminar inkl. 30 min. Pause dazwischen!

Referent*in: Thaler, Iris

Achtsam durch die Krise - Herausforderungen selbstfürsorglich begegnen Teil 1 & Teil 2

Fortbildungsnummer: 211014

Die Corona-Pandemie stellt uns vor unerwartete Herausforderungen und nicht vorhersehbare Situationen. Wir können vieles nicht steuern und fühlen uns oft wenig selbstwirksam.

Ziele:

- Sie werden sich der Bedeutung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit bewusst
- entdecken individuelle Faktoren für Zufriedenheit und Selbstwirksamkeit
- finden heraus, wie Sie in herausfordernden Zeiten gut für sich sorgen können

Inhalte:

- Input über Selbstfürsorge, Salutogenese und Burnout-Prävention
- Ressourcen und Kraftquellen aufspüren
- individuelle Fragen und Themen bearbeiten

Methoden:

- Einflusskreise und Veränderungskurve zur theoretischen Auseinandersetzung
- systemische Methoden wie das Anforderungskarussell
- VIP-Karte und die Ressourcenblume zur praktischen Erarbeitung von hilfreichen Veränderungen

Anmeldung über Homepage: <https://www.lvkit.de/>

Anmeldeschluss: 29.03.2021- bei Rücktritt innerhalb eines Werktages vor Veranstaltungsbeginn, fallen 50% des TN-Beitrags an.

Teilnahmebeitrag: 2 x 54,- € pro TN für eine Seminareinheit von zwei Online-Seminaren a. 3 Zeitstunden, dies entspricht insgesamt 6

Zeitstunden (= 8 UE) = Preis insgesamt 108,- €

Teilnehmerzahl: mind. 10 – max. 15

Ansprechpartner: Das Fortbildungsteam des LV der Geschäftsstelle zu erreichen unter: fortbildung@lvkit.de – 0711 | 25251-14