



Achtsames Selbstmitgefühl **Vertiefungsseminar zur Stressbewältigung**

Darum geht es:

In der pädagogischen und pflegerischen Arbeit ist uns Mitgefühl und Empathie für andere selbstverständlich. Aber wie gehen wir mit uns selbst um? An diesem Tag wollen wir uns im Selbstmitgefühl üben. Dazu gehören Achtsamkeit, ein liebevoller, freundlicher Umgang mit sich selbst und das Gefühl menschlicher Zusammengehörigkeit. Achtsames Selbstmitgefühl ist eine Möglichkeit der Selbstfürsorge und hilft im Umgang mit Stress.

Schulungsinhalte:

Elemente des Selbstmitgefühls nach Kristin Neff, Unterschied zwischen Selbstmitleid und Selbstmitgefühl, Praxis des Selbstmitgefühls, Austausch und Reflexion

Termin:

5. Mrz. 2020

9:00 bis 16:30 Uhr

Ort:

Tagungszentrum der Rummelsberger Akademien

Leitung:

Gudrun Knabe-Gourmelon

Kosten:

125,- € (extern 160,- €) inkl. Mittagessen und Tagungsgetränke

Anmeldung:

Diakonische Akademie
diakonische.akademie@rummelsberger.net
Tel. 09128 50-3501

Anmeldeschluss: bis 4. Feb. 2020

Wir freuen uns auf Sie!