

2605-015IF Selbstfürsorge im Alltag Entdecken, wie ich gut für mich sorgen kann

Kursnr.:	2605-015IF
Beginn	Donnerstag, 28.05.2026, 09:00 Uhr
Dauer	1 Tag, 9 UE
Kursort	Raum 17; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
Gebühr	175,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €
Informationen	Zielgruppe: Mitarbeitende aus allen Bereichen

Inhalte/Lernziele	<p>Wir widmen uns der Frage, wie es gelingen kann, bei aller Arbeitsbelastung gut für sich zu sorgen: sei es durch Selbstfürsorgepraktiken vor, nach und während der Arbeit, kollektive Fürsorge im Team und einen bewussten Umgang mit eigenen Grenzen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigene Bedürfnisse ernst nehmen - Das Konzept der Resilienz - Kleine Rituale für den Alltag - Eigene Grenzen wahrnehmen - Kraft- und Energiequellen kennen - Warnzeichen erkennen
-------------------	---

Methode	<p>Aufgreifen der Alltagssituationen der Teilnehmenden Kurze theoretische Impulse kreative Methoden Austausch über Fürsorge-Praktiken</p>
---------	--

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
28.05.2026	09:00 - 17:00 Uhr	Raum 17; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7

[zur Kursdetail-Seite](#)