

Du darfst – Selfcare in der Online-Beratung

Kurs	ER-W-4-23
Termin	Donnerstag, 20.04.23 von 14:00 – 18:00 Uhr
Inhalt	<p>Selbstfürsorge, Work-Life-Balance, Resilienz und Achtsamkeit sind bekannte Begriffe in der (Online-)Beratung. Häufig wissen Berater:innen genau, was ihnen in ihrer Arbeit gut tun <u>könnte</u> und worauf sie achten <u>müssten</u>, um gut für sich selbst zu sorgen. Allerdings sind die praktische Umsetzung und die Integration von Selbstfürsorge in den Arbeitsalltag nicht immer leicht.</p> <p>Diese Fortbildung möchte dem auf dem Grund gehen. Wir beschäftigen uns gemeinsam mit den Fragen: Was tut mir gut? Woraus schöpfe ich Kraft? Was hindert mich daran, für mich selbst zu sorgen? Wo liegen meine Grenzen und wie kann sie abstecken? Wie integriere ich Selbstfürsorge in meinen Arbeitsalltag?</p> <p>Neben hilfreichem Know-How rund um das Thema Selbstfürsorge, werden in dem Seminar vielfältige Tricks und Techniken ausprobiert. In diesen vier Stunden stehen Sie an erster Stelle, können sich zurücklehnen, auftanken und Kraft schöpfen.</p>
Webinar	Die Fortbildung ist handlungs- und praxisorientiert und findet im Wechsel von Präsentation, Übungen, Kleingruppenarbeit und Austausch im Plenum. Das Webinar findet über „Zoom“ statt. Der Zugang wird vor dem Seminar per E-Mail verschickt.
Referentin	Emma Rehr, Supervisorin und Coach (DGSv*), Erziehungswissenschaftlerin (M.A.), Supervisorin (DGSv*), Online-Beraterin (DBOG), Diversity-Trainerin.
Zielgruppe	(Online) Beratende aller Beratungsfelder und diejenigen, die es werden möchten, Sozialarbeiter:innen, Pädagog:innen, Erzieher:innen und Interessierte
Kosten	160 Euro
Anmeldeschluss	Zwei Wochen vor Kursbeginn
Storno	Bis 2 Wochen vor Kursbeginn ist eine Stornierung kostenfrei. Danach wird die volle Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.
Kontakt	info@schreiben-tut-der-seele-gut.de