



Selbstfürsorge

Tages-Workshop zur seelischen und körperlichen Gesundheit für Menschen in helfenden und heilenden Berufen

- Gut für sich selbst sorgen im privaten und beruflichen Umfeld
- Achtsamkeit für den Körper, die Sinne, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Sich selbst liebevoll begegnen, z.B. wertschätzenden Begleiter stärken vs. inneren Kritiker
- Lebendige, praxisnahe Arbeitsweise mit kreativen Methoden, theoretischen Inputs, praktischen Übungen und Reflexionen.
- Gruppe von 10 – 16 Teilnehmern

Wer täglich mit schwer erkrankten und/oder psychisch belasteten Menschen arbeitet, ist in besonderem Maße professionell und menschlich gefordert und steht in der Gefahr, die eigenen Grenzen zu überschreiten. Mit diesem Workshop werden der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen und die Selbstfürsorge reflektiert und eingeübt, um die körperliche und seelische Gesundheit zu erhalten.

Wer?

Pädagogische Fachkräfte, Pflegeberufe in Kliniken und Seniorenheimen, Ärzte, Psychotherapeuten, Mitarbeitende in Beratungsstellen

Wann?

28. Oktober 2018, 10-16 Uhr

Wo?

In den Räumen der Beratungsstelle
Grindelallee 95, 20146 Hamburg

Leitung

Claudia Guhl

(Dipl. Päd., Gestalt- und Paartherapeutin)

Dorothea Körner

(Gestalt-, Trauer-, Trauma- und Paartherapeutin)

Kosten

115,00 € (inklusive Getränken)

Info & Anmeldung

Tel. (040) 41 75 04, Fax (040) 55775594

beratung@efb-hamburg.de · www.efb-hamburg.de

Veranstalter

Evangelisch-Freikirchliche Beratungsstelle Hamburg e.V. (EFB)
Grindelallee 95, 20146 Hamburg · Suttnerstr. 18, 22765 Hamburg
Landjägerstieg 30, 22117 Hambg · Rübenkamp 310, 22337 Hamburg
Geschäftsführer: Dr. Tilman Schreiber · Fachliche Leitung: Anja Eifert