

## Thema: Selbstfürsorge und Psychohygiene

AKP- ...../22

<b>Starttermin</b>	05.+06.09.2022
<b>Umfang/Dauer</b>	Jeweils 9.00-16.00 Uhr (8 U-Std.)
<b>Teilnehmer*innen</b>	max : so viele, wie auf einer Matte liegend in den Raum passen. Höchstens jedoch 12 Personen aufgrund des Themas
<b>Inhalte</b>	<p><b>Titel:</b> „Ich kümmere mich auch um mich!“ Abschalten und Auftanken nach und während des Arbeitsalltages</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Definition Selbstfürsorge / Psychohygiene</b></li><li>• <b>Zusammenspiel von Körper- Geist und Seele</b></li><li>• <b>Innere Antreiber finden und die innere Stimme wahrnehmen</b></li><li>• <b>Kommunikation in stressbeladenen Situationen bewusst vor- und nachbereiten/ Verständnis bekommen und schaffen, selbstbewusst Handeln</b></li><li>• <b>Stress erkennen und aktiv angehen mit Werkzeugen aus Coaching, aktiven Bewegungseinheiten, angeleiteten Achtsamkeitsübungen und Entspannungsmeditationen</b></li></ul> <p>Achtung! Bitte bringen Sie eine bequeme Matte, 2 Wolldecken, ein Kissen und bequeme Kleidung mit! Gerne auch warme Socken. Falls Bewegungseinheiten und Meditationen in der Natur möglich sind, bitte auch wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk mitbringen ( bzw. gleich anziehen)</p>
<b>Dozent/Qualifikation</b>	Iris Bermann, Ex. Altenpflegefachkraft, PDL, Mediatorin, Syst. Coach, Fachpädagogin für Konfliktkommunikation, Kommunikationstrainerin, CSR Managerin IHK
<b>Ort</b>	Zentrum für Fort- und Weiterbildung, Elephantenstr. 13-15, Postfach 1 13, 24768 Rendsburg

<b>Kosten (EURO)</b>	110,- pro Tag
<b>Zielgruppe</b>	Wer entspannter werden möchte!
<b>Anmeldung</b>	Almut Rucks Zentrum für Fort- und Weiterbildung Kanalufer 48, 24768 Rendsburg Telefon 04331 130652 Fax 04331 13 0655 E-Mail: almut.rucks@ibaf.de
<b>Anmeldung bis</b>	..... 2022 ( <i>immer 4 Wochen vorher</i> )
<b>Verantwortlich</b>	Kursleitung Elke Brink
<b>Hinweise/Sonstiges</b>	