

# HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote  
und Netzwerktreffen










## Gesund arbeiten, gesund bleiben

### „Wer immer nur gibt ... gibt irgendwann auf“

*Wir geben unser Bestes – im Beruf, in der Familie, womöglich noch im Ehrenamt – Verantwortung zu tragen, wo immer wir gefordert sind, Verantwortung tragen. Doch wo nehmen wir die Kraft her, die wir brauchen, um allem und allen – auch uns selbst! – gerecht zu werden? Eine Frage, die manche sich erst stellen, wenn sie sich total verausgabt haben – mit gefährlichen körperlichen und seelischen Folgen.*

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wie können wir unser Leben so gestalten, dass Geben und Nehmen einigermaßen in Balance sind?</li> <li>- Wo müssen wir Grenzen akzeptieren, aber auch Grenzen ziehen, um nicht überfordert zu sein?</li> </ul>
<b>Ziel der Fortbildung:</b>	- Teilnehmende finden einen für sie passenden Umgang mit dem eigenen Geben und Nehmen, den eigenen Grenzen und Entscheidungen die sie treffen

### Weitere Informationen:

	<b>Referent/in</b>	Dr. Beate Weingardt
	<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende, Externe
	<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	16 Personen
	<b>Termin</b>	Mo., 20. März 2023 9.00 – 16.00 Uhr
	<b>Ort</b>	Hauptverwaltung Reutlingen
	<b>Kosten</b>	Mitarbeitende kostenlos Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
	<b>Anmeldeschluss</b>	27. Februar 2023