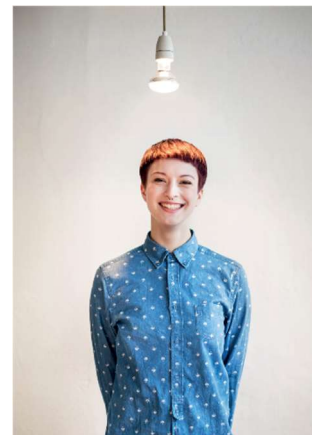


HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote
und Netzwerktreffen

Softskills / Methodenkompetenz








Den eigenen Garten pflegen – Ein Workshop zur Selbstfürsorge



Nur wenn es den Menschen gut geht, können sie auch für andere da sein. Hektik, unterschiedlichste Anforderungen, die Balance zwischen Arbeits- und Privatwelt – vieles fordert uns im Alltag heraus. Zufriedenheit, Wohlbefinden und letztlich auch die Gesundheit hängen jedoch davon ab, wie wir uns in diesen Spannungsfeldern bewegen

Inhalt:	<ul style="list-style-type: none"> - Es gibt Raum, um auf diese Spannungsfelder zu schauen und zu prüfen, wo wir uns möglicherweise besser in den Blick nehmen sollten. - Wo entscheiden und gestalten wir selbst? Wo erleben wir uns getrieben und passiv? - Was können wir tun, um unsere Bedürfnisse und die Anforderungen der Arbeit in ein angemessenes Verhältnis zu bringen? - Wir nehmen unsere fünf großen Lebensziele in den Blick. Prüfen, ob unsere Aufgaben und Herausforderungen zu uns passen bzw. wir zu ihnen. - Kennenlernen des Zürcher Ressourcen Modells
Ziel der Fortbildung:	<ul style="list-style-type: none"> - Teilnehmende können die eigenen Ressourcen nutzen und entwickeln - Teilnehmende erproben kleine Entspannungstechniken im Alltag

Weitere Informationen:

 Referent/in	Volker Walz
 Zielgruppe	Mitarbeitende, Externe
 Max. Teilnehmerzahl	12 Personen
 Termin	Mo., 22. Mai 2023, 9.00 – 16.00 Uhr
 Ort	Gemeinschaftshaus, Reutlingen
 Kosten	Mitarbeitende 70 €, Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
 Anmeldeschluss	1.Mai 2023