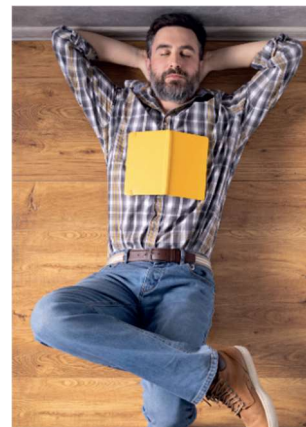


# HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote  
und Netzwerktreffen











## Studientage

### Belastbarkeit – das Geheimnis der Lebensbewältigung

*Die Belastungen des Alltags nehmen zu – zumindest empfinden wir es so. Sei es in der Arbeit oder im sonstigen Leben: immer mehr Leuten geht die Puste aus – sie werden krank. Die Fehltagewegen psychischer Erkrankungen werden nicht weniger, sondern mehr.*

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es geht nicht nur um Gesundheitsvorsorge, sondern auch um den Mut zur Abgrenzung, zur Vereinfachung des Lebens, zur Selbststärkung und Selbsterkenntnis: Was kann ich lassen, was muss unbedingt bleiben? Was gibt mir Kraft?</li> <li>- Ständige und punktuelle Lasten erkennen, von Alllasten unterscheiden lernen</li> <li>- Unterscheidung von Druck, der unvermeidlich ist und Druck, der eventuell selbst erzeugt wird</li> <li>- Die Bedeutung von tragfähigen Beziehungen für unsere Belastbarkeit</li> </ul>
<b>Ziel der Fortbildung:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teilnehmende erkennen, wodurch sie belastbar sind und was ihre Belastbarkeit stärkt</li> <li>- Teilnehmende erhalten Orientierung an eigenen bewussten Werten: „Was ist mir wirklich wichtig in Beruf und Privatleben?“</li> </ul>

### Weitere Informationen:

	<b>Referent/in</b>	Dr. Beate Weingardt
	<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende
	<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	15 Personen
	<b>Termin</b>	Do., 26 Januar 2023 9.00 -16.45
	<b>Ort</b>	Hauptverwaltung Reutlingen
	<b>Kosten</b>	Kostenlos
	<b>Anmeldeschluss</b>	5. Januar 2023
	<b>Hinweis</b>	Anmeldung an <a href="mailto:theologie-und-thik@bruderhausdiakonie.de">theologie-und-thik@bruderhausdiakonie.de</a>