ZUSATZ-WEBINAR: AUFTANKEN STATT AUSBRENNEN!

18. Mai 2020 Erstellt von Carolin Schulz



Die Selbsthilfeakademie Sachsen bietet am Donnerstag 11. Juni 2020 ein kostenloses Webinar zur gesunden Abgrenzung während der Corona-Zeit an. So können Menschen aus Selbsthilfegruppen miteinander in Austausch kommen und sich online weiterbilden ohne gesundheitliche Risiken einzugehen.

Gesunde Abgrenzung während der Corona-Zeit

Das Webinar gibt Impulse für die kommende Zeit und bietet die Möglichkeit zum Austausch.

Dozentin Carolin Schulz, Gesundheitsmanagerin, erklärt im 2-stündigen Workshop, wie Achtsamkeit und gesunde Abgrenzung in Zeiten von Corona gelingen. Die Teilnehmenden erhalten nützliche Tipps, wie sie sich im Alltag und in der Selbsthilfegruppe gut abgrenzen, um energievoll und in Freude zu leben.

Diese Fragen werden im Webinar beantwortet:

- Wie können Sie gut bei sich bleiben?
- Wie sorgen Sie für sich anstatt um die Bedürfnisse der anderen besorgt zu sein?
- Wie können Sie gemeinsam in der Selbsthilfegruppe auftanken und sich gegenseitig stärken?
- Wie verhindern Sie in der Gruppearbeit, in Angst zu ersticken?

Webinartermin

Webinar "Auftanken statt Ausbrennen"
Donnerstag 11.06.2020. 13:00 - 15:00 Uhr

Webinar - was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsort oder zu Hause am Webinar in unserem virtuellen Klassenraum teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen die Dozentin und andere Teilnehmer*innen. Bei Fragen rufen Sie uns gern an unter 0351 - 828 71 431 !

Zielgruppe

Mitglieder und Verantwortliche von Selbsthilfegruppen; interessierte Personen, die in der Selbsthilfe aktiv sind oder Interesse an der Arbeit in der Selbsthilfe zeigen.

Hinweise

Das Webinar ist ein kostenfreies Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen – einer Zusammenarbeit der AOK Plus - Die Gesundheitskasse für Thüringen und Sachsen, dem Paritätischen Sachsen und der parikom - Paritätisches Kompetenzzentrum für soziale Innovation.

Anmeldung

Aufgrund der begrenzten Plätze im Webinar bitten wir um eine frühestmögliche Anmeldung.

Melden Sie sich online unter diesem Link an: www.parisax.de/webinar-auftanken-statt-ausbrennen

---

http://www.parisax.de/weiterbildung/seminare/seminar/veranstaltung/webinar-auftanken-statt-ausbrennen

Workshops vor Ort zum Thema "Auftanken statt Ausbrennen":

18.06.2020 in Aue

04.09.2020 in Grimma

18.09.2020 Plauen

Weitere Workshops der Selbsthilfeakademie Sachsen finden Sie auf hier: www.selbsthilfeakademie-sachsen.de