

STRESS IM EHRENAMT!?

Achtsam im Umgang mit eigenen Grenzen

Wie kann es uns gut gelingen, achtsam zu sein, auch wenn äußere Anforderungen uns in Stress versetzen? In diesem Workshop wollen wir innehalten, die eigenen Grenzen erkennen und den Blick für neue Handlungsmöglichkeiten weiten. Neben Gruppenarbeit und Austausch bietet das Seminar auch Zeit für Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung und die Aktivierung eigener Ressourcen für die Arbeit im Ehrenamt.

Zielgruppe

Ehrenamtlich Tätige in Sachsen aus allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens

Inhalte

- Standortbestimmung: Wie gestresst bin ich?
- 6 Säulen einer gesunden Work-Life-Balance
- Wie gelingt mir ein Leben in Balance?
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Klangreise, Meditation
- Veränderungsideen für die Zukunft

Methoden

Vortrag, Diskussion, Selbstreflexion, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Austausch

Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte und Kameraoption, Internetverbindung, ggf. USB-Headset. Techniktest vorab möglich.

Hinweise

Dies ist ein kostenfreies Angebot der Ehrenamtsakademie Südwestsachsen. Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

Dozent*in:

[Sylke Kutschale](#)

(Sozialarbeiterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Kosten:

Kostenlos

Seminar-Nr:

EA 22-10-14

Anmeldung bis:

10.10.2022

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
14.10.2022	Online	
14:00 - 18:00 Uhr	Online	