

# 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, Laptop oder Tablet mit aktuellem Betriebssystem und Audio (ggf. USB-Headset) und Webcam
- stabile Internetverbindung

### 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, Heilpraktikerin Psychotherapie, Körpertherapeutin, Coach, Yoga- und Meditationslehrerin, Kursleiterin Stressmanagement, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Klangtherapeutin)

**Kosten:**

Kostenlos

**Seminar-Nr:**

EA 23-04-21

**Anmeldung bis:**

14.04.2023

---

| <b>Datum/Uhrzeit</b> | <b>Ort</b> | <b>Anmeldung</b>         |
|----------------------|------------|--------------------------|
| 21.04.2023           | Online     |                          |
| 14:00 - 17:30 Uhr    | Online     | <a href="#">anmelden</a> |