

# WEBINAR: AUFTANKEN STATT AUSBRENNEN!

## Gesunde Abgrenzung während der Corona-Zeit

Das Webinar gibt Impulse für die kommende Zeit und bietet die Möglichkeit zum Austausch. Sie erhalten nützliche Impulse, wie Sie sich im Alltag und in der Selbsthilfegruppe gut abgrenzen, um energievoll und in Freude zu leben. Wir klären Fragen wie:

Wie kann ich gut bei mir bleiben? Wie Sorge ich für mich besser anstatt um die Bedürfnisse der anderen besorgt zu sein?

Wie können wir gemeinsam in der Selbsthilfegruppe auftanken und uns gegenseitig stärken? Wie verhindern wir in der Gruppe, in Angst zu ersticken?

### Zielgruppe

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

### Inhalte

- Was ist Abgrenzung?
- Was ist Achtsamkeit?
- Wie Sie auftanken
- Übungen für die Gruppe und im Alltag

### Methoden

Webinar im virtuellen Klassenraum - was heißt das?

Nehmen Sie bequem von Ihrem Arbeitsort oder zu Hause an den Webinaren in unserem virtuellen Klassenraum teil. Sie loggen sich ganz einfach über einen Link ein und treffen unsere Dozentin und andere Teilnehmende.

Bei Fragen rufen Sie uns gern an!

### Voraussetzungen

Technische Voraussetzungen: PC mit Soundkarte, Internetverbindung, ggf. USB-Headset

Der Virtuelle Raum steht bereits 30 Minuten vor dem Termin für Sie offen. Darüber hinaus bieten

wir Ihnen die Möglichkeit eines Technik-Tests einige Tage vor dem Veranstaltungstermin.

## **Hinweise**

Sie möchten mehr erfahren, dann melden Sie sich für den Präsenzworkshop an. Termine finden Sie im [Veranstaltungskalender der Selbsthilfeakademie Sachsen](#).

Das kostenfreie Angebot der Selbsthilfeakademie Sachsen wird durch die AOK Plus gefördert. Es richtet sich vorrangig an Aktive der Selbsthilfe. Um eine frühestmögliche Anmeldung wird gebeten.

### **Kosten:**

Kostenlos

### **Seminar-Nr:**

SHA 20-06-11

### **Anmeldung bis:**

21.05.2020

---

**Datum/Uhrzeit**  
11.06.2020  
13:00 - 15:00 Uhr

**Ort**

**Anmeldung**