

TERMIN

21.10.2020, 16:00 - 19:00

VERANSTALTUNGSORT

IBZ Integrations- und
Bildungszentrum, Maximilianstraße
71, 3100 St. Pölten

TEILNAHMEBEITRAG

€ 30,- pro Teilnehmer*in
kostenlos für freiwillige
Mitarbeiter*innen der Diakonie Eine
Welt

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich bis spätestens
05. Oktober 2020 an.

Wenn Sie Freiwillige*r
Mitarbeiter*in der Diakonie sind,
geben Sie bitte die Einrichtung für
die Sie tätig sind an oder melden
sich über Ihre*n
Freiwilligenkoordinator*in an.

Bitte die Anmeldung als verbindlich
sehen.

KONTAKT

Diakonie Eine Welt - Akademie
Steinergasse 3/12, 1170 Wien
Mail: dew-akademie@diakonie.at
<https://dew-akademie.at>

ABGESAGT: Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Mit Achtsamkeit & Selbstfürsorge gesunde Ich-Grenzen setzen

Der Workshop bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit im Kontext sozialer Arbeit kennenzulernen. Theoretische Inputs, Reflexionen und praktische Übungen wechseln sich ab und nehmen Bezug auf die Bedeutung von Selbstfürsorge & Achtsamkeit in der Arbeit mit Menschen.

Fragestellungen, wie: Was versteht man unter Achtsamkeit?, Welche Bedeutung hat Selbstfürsorge in der sozialen Arbeit? und Wie kann ich gesunde Grenzen zwischen beruflichen Erfahrungen & dem privaten Alltag setzen? begleiten uns als roter Faden durch den Workshop.

Inhalte

- Die Bedeutung von Achtsamkeit im Kontext sozialer Arbeit
- Selbstfürsorge als Teil der persönlichen Gesundheitsförderung
- Die innere Wahrnehmung sensibilisieren & stärken
- Ich-Grenzen erkennen & spüren, respektieren & achten, ausdrücken & wahren
- Den Unterschied zwischen Mitgefühl & Mitleid erkennen
- Bewusstes Loslassen & Krafttanken als persönliche Psychohygiene

Zielgruppe

Freiwillige Mitarbeiter*innen in der Sozialen Arbeit

Referentin



Mag.a Birgit Strasser

Kindergartenpädagogin, Psychologin für
Gesundheitsförderung, Trainerin für Progressive
Muskelentspannung, zertifizierte Achtsamkeits-/MBSR-
Lehrerin, langjährige Erfahrung als Trainerin &
Kursleiterin im Bildungsbereich