



IHRE BEGLEITERIN:

Natalie Hofmann-Jäger

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin TP

Klinische Gestalttherapeutin (IGW)

Aufsuchende Familientherapeutin (STARK)

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Meine Ausbildungswege sind geprägt von Selbsterfahrung, fundierter Theorie und Praxis. Herzenswege gehen und Herzensbildung ermöglichen stehen im Mittelpunkt meines Tuns. Räume zur Verfügung stellen, entstehen lassen, zu kreieren und diese dann in Gemeinschaft zu teilen um Wachstum und Selbsterfahrung zu ermöglichen, verstehe ich als einen Teil meines Herzensrufs. Mit Raum und Zeit eröffnen wir gemeinsam in diesem Workshop die Möglichkeit zum Sein im Hier und Jetzt und üben die Kunst des Ausruhens, als Teil der Kunst des Arbeitens!

Seien Sie Willkommen!



BURNOUT-PROPHYLAXE

4 - tägiger Workshop für Mitarbeiter aus dem sozialen Bereich

„Die Kunst des Ausruhens, ist ein Teil der Kunst des Arbeitens!“

Gemeinsam Entschleunigung erleben, bewusst sich seiner selbst gewahr werden und auftanken.

Gerade in sozialen Berufen ist Herzblut und Engagement gefragt, wir arbeiten mit Menschen. Allerdings verschwimmen häufig die Grenzen, die eigenen Grenzen werden überschritten, zum Wohl der Klienten. Die Anforderungen sind hoch, Flexibilität ist gefragt, ständige Erreichbarkeit und ein Höchstmaß an Konzentration und Aufmerksamkeit. Verantwortung für andere Menschen mit zu tragen, für deren Wohlergehen fordert stark unsere Präsenz.

Wenn die Aufmerksamkeit viel bei anderen liegt und nicht bei uns selbst, dann merken wir häufig gar nicht, wie erschöpft wir schon sind.

Wir alle wissen: „Wer gut für sich selbst sorgt, kann gut für andere Sorgen.“

In diesem Workshop steht die Selbstfürsorge im Vordergrund. Wir üben Sie gemeinsam um bewusst gut für uns zu sorgen im Beruf.

Mit Techniken und Methoden aus der Gestalttherapie, Achtsamkeitspraxis, Psychohygiene, Körperarbeit und Elementen aus dem Yoga tanken Sie auf und nehmen für Ihren Berufsalltag Ideen und Möglichkeiten des Entlastens mit.

Achtsam mit sich
Gestärkt für die Arbeit
Mit Selbstfürsorge durch den Berufsalltag

VERANSTALTUNGSORT:



Zeit.Raum.Sein
„Schmiede“
Bachstrasse 9
92289 Hausen b. Ursensollen

TERMINE:

Do. 16.06. – So. 19.06.2022

BITTE MITBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Kuscheldecke, dicke Socken, Malutensilien, Handtücher, Schwimmsachen.

SEMINARZEITEN:

Donnerstag 14 – 18 Uhr
Freitag 10 – 18 Uhr
Samstag 10 – 18 Uhr
Sonntag 10 – 15 Uhr

SEMINARKOSTEN:

Incl. Seminarverpflegung (Obst, Mittagessen, Kuchen, Wasser, Tee und Säfte – vegetarisch) und Materialien 455 Euro

Übernachtungsmöglichkeiten per Mail nachfragen, bitte.

Maximal 8 Teilnehmer*innen

ANMELDUNG PER MAIL:

kontakt@zeitraumsein.de
Name, Alter, Adresse, Telefonnummer.
oder über **www.zeitraumsein.de**

Bei Fragen gerne anrufen unter
0160-35 41 610