



Workshops Selbstfürsorge

Selbstfürsorge mit kreativen Mitteln		Achtsamkeit und Selbstfürsorge	
Wann?	Freitag, den 03.03.23, 10-13 Uhr	Wann?	Freitag, den 10.03.23 10-14 Uhr
Wo?	PSZ Sachsen-Anhalt, Sudenburger Wuhne 4, 39112 Magdeburg	Wo?	PSZ Sachsen-Anhalt, Sudenburger Wuhne 4, 39112 Magdeburg
Was?	„Ich mag meinen Job, aber trotzdem bin ich oft so erschöpft und manchmal wird mir alles zu viel.“ Kennen Sie das? Der berufliche Alltag kann uns vor besondere Herausforderungen stellen, gerade dann, wenn wir mit schwer traumatisierten Menschen und Geflüchteten arbeiten. In diesem Workshop werden kreative und künstlerische Selbstfürsorgetechniken ausprobiert und vermittelt. Mit Hilfe von Imaginationen nach L. Reddemann und kunsttherapeutischen Methoden soll es darum gehen, Kraft zu schöpfen und sich der eigenen Stärken und Potentiale wieder bewusst zu werden. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht nötig. Während des gesamten Workshops wird es immer wieder Raum für Austausch und Selbsterfahrung geben.	Was?	Achtsamkeit ist ein mittlerweile populäres und auch polarisierendes Wort. Dabei sind viele positiven Auswirkungen von Achtsamkeit auf die psychische und körperliche Gesundheit wissenschaftlich belegt. Im Workshop soll ein Einblick in die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis vermittelt werden. Darauf aufbauend soll erarbeitet werden, warum Achtsamkeit ein wichtiges Werkzeug für die Fürsorge der eigenen Person ist. Ein achtsamer Umgang ermöglicht es, eher und klarer zu erkennen, wie wir uns fühlen. Dadurch bemerken wir mögliche Stressfaktoren, aber auch Dinge, die uns Kraft geben und guttun. Schließlich werden konkrete, praxisnahe Möglichkeiten dargelegt, die direkt in den beruflichen und persönlichen Alltag integriert werden können. Während des gesamten Workshops wird es immer wieder Raum für Austausch und Selbsterfahrung geben.

Anmeldung unter fortbildung@psz-sachsen-anhalt.de

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten.