



Lebenshilfe Landesverband Saarland e.V.

Wie lerne ich mich abzugrenzen im sozialen Arbeitsbereich?

Termin:

13.05.25 + 27.05.25

Uhrzeit:

Jeweils 09:00 – 14:00 Uhr

Kosten:

220 Euro

Mindestteilnehmerzahl:

8 Personen, max. 10

Dozentin:

Claudia Verhoeven

Heilpraktikerin
Psychotherapie

Anmeldefrist:

22.04.25

Dieser zweiteilige Kurs wendet sich vor allem an Menschen, die im sozialen Bereich arbeiten. Sie werden lernen, wie wichtig Selbstfürsorge ist und wie sich dadurch besser Grenzen setzen können, so dass es Ihnen dabei gut geht.

In diesen zwei Tagen werden wir folgenden wichtigen Fragen widmen:

- Was ist Selbstfürsorge und wie gelingt es mir mich selbst zu lieben?
- Was sind meine Stärken?
- Wie kann ich meine Schwächen liebevoll annehmen und in Stärken verwandeln?
- Was sind persönliche Grenzen und wie entstehen sie?
- Wann und wo sind meine eigenen Grenzen erreicht?
- Wie setze ich meine Grenzen, dass es mir gut geht?

Inhalte:

Selbstfürsorge ist wesentlich für ein glückliches und erfülltes Leben, damit Sie selbstbestimmt und erfolgreich Ihren Weg gehen können, sowohl beruflich wie auch privat.

Selbstfürsorge und Selbstliebe verändern einfach alles.

Liebt man sich selbst, verändert sich das ganze Leben. Man läuft nicht mehr Dingen hinterher, von denen man meint, diese erreichen zu müssen. **Jemand, der sich selbst liebt, überfordert sich nicht.**

Wir werden **herausfinden, wo Ihre Stärken und wo Ihre Schwächen liegen**. Sie werden lernen sich selbst zu lieben und gut für sich zu sorgen, indem wir Übungen für mehr Selbstliebe machen. Außerdem bekommen Sie Übungen und Tipps, die Sie nach diesen Tagen zuhause anwenden können.