

Selbstfürsorge für Frauen

- ✓ Grundlagen Selbstfürsorge
- ✓ Grenzen setzen
- ✓ Auffüllen der Energiespeicher

👥 Mitarbeitende, Auszubildende, Quereinsteigende, Führungskräfte

💬 Psychische Gesundheit

🕒 Halber Tag

📋 Präsenz

📅 Workshop



Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die sich für andere aufopfern und sich dabei hintenanstellen. Dabei nehmen sie vieles auf sich, haben Stress und kümmern sich um alles, aber wenig um sich selbst.

In diesem Workshop reflektieren sie ihre eigenen Bedürfnisse, lernen ihrer inneren Kritikerin und anderen Grenzen zu setzen und wie sie sich selbst Gutes tun können.

Ziele des Workshops

- ✓ Sensibilisierung für das eigene Gesundheitsverhalten
- ✓ Reflexion eigener Glaubenssätze
- ✓ Aufbau von Handlungskompetenzen



Der Workshop ist für **6-15 Teilnehmende** konzipiert und dauert **4 Stunden**.

Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

