BAHN BKK

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**.

Copyright BAHN-BKK 2025

Benötigt wird:

Ein Raum mit Beamer, FlipChart, Pinnwand und Moderationskoffer.

Copyright BAHN-BKK 2025