



Ich sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt
durch Selbstfürsorge

16. März 2024



PRÄSENZKURS

Termin | Ort

Samstag, 16. März 2024

10.00 – 16.30 Uhr

Europäische Akademie Otzenhausen

Europahausstraße 35

66620 Nonnweiler

Anmeldung

Bischöfliches Generalvikariat
Team Engagemententwicklung
Mustorstraße 2, 54290 Trier
Telefon 06 51 | 71 05 - 566
ehrenamt@bistum-trier.de

Kursleitung

Karin Terhorst | Resilienztrainerin, zertifizierte
Coach- und Systemische Onlineberaterin

Anmeldeschluss

2. März 2024

Ich Sorge gut für mich!

Mehr Zufriedenheit im Ehrenamt
durch Selbstfürsorge

Resilienzseminar mit Gruppencoachingelementen

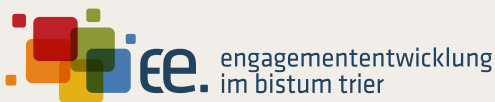
Was kann ich persönlich tun, um kraftvoll durchs Leben zu gehen und meine alltäglichen Herausforderungen im Ehrenamt zu meistern? Das Konzept der Resilienzförderung kann dazu wichtige Impulse bieten. Sie erhalten einen kurzen Einblick in die Grundlagen und wir beschäftigen uns danach intensiver mit dem **Resilienzfaktor Selbstfürsorge**.

Für sich selbst eintreten, Prioritäten setzen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen, den persönlichen Kräftehaushalt reflektieren, all das sind Faktoren einer guten Selbstfürsorge. Wer sich für andere engagiert, sollte sich selbst nicht aus dem Blick verlieren. Am Nachmittag wird mit Elementen des Gruppencoachings (kollegiale Beratung) gearbeitet.

16. März 2024

mitfühlen, mitdenken, mitreden, mitgestalten
– mitten unter den Menschen

www.bistum-trier.de/ehrenamt



Bischöfliches Generalvikariat

Team Engagemententwicklung

Mustorstraße 2 | 54290 Trier

Telefon 06 51 | 71 05-566

ehrenamt@bistum-trier.de



BISTUM
TRIER