



## **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](http://www.bistum-trier.de/ehrenamt)



**Bischöfliches Generalvikariat**

Team Engagemententwicklung

Mustorstraße 2 | 54290 Trier

Telefon 06 51 | 71 05-566

[ehrenamt@bistum-trier.de](mailto:ehrenamt@bistum-trier.de)



BISTUM  
TRIER