



Studieninstitut für kommunale Verwaltung Aachen
Aachen • Düren • Heinsberg

Seminarausschreibung

Seminartitel	Self Care – gesundheitsförderlicher Umgang mit mir selbst
Zielgruppe	alle Mitarbeitende unabhängig von Laufbahnen und Funktionen
Ausschreibung (Ziel/Inhalt/Themen)	Ihr Gewinn: - vielleicht sind Ihnen allgemeine Empfehlungen zu einem bewussten Umgang mit sich selbst bereits bekannt. Nach dem Tagesseminar ist aus einer allgemeinen und abstrakten Empfehlung ein auf Ihre Bedürfnisse heruntergebrochener Plan geworden. Sie verfügen über konkrete Vorstellungen, wie Sie Self Care betreiben und in Ihren (Berufs)Alltag einbringen können. Inhalt: Anfangen bei den Herausforderungen im Berufsalltag einer modernen Verwaltung - reflektieren Sie Berufsstress (Belastung/Beanspruchung) und typische Gefahren einer Überbelastung - erlernen Sie Methoden eines gesundheitsförderlichen Umgangs mit sich selbst - prüfen Sie, welche Hindernisse im Berufsalltag gegen einen bewussten Umgang mit sich selbst stehen - setzen Sie die Empfehlungen vor dem Hintergrund Ihres (Berufs)Kontexts um
Referent/in	Primus Coaching
Weitere Infos	Nach Ihrer Anfrage wird ein individuelles Angebot erstellt.