



Online-Seminar: Selbstfürsorge

14.12.22 | 11:45–12:45 Uhr | Theorie & Praxis

Gut für dich sorgen?

Selbstfürsorge ist eine wichtige Kompetenz im Bereich mentaler Gesundheit und für unser Wohlbefinden unverzichtbar: Nur wer gelernt hat, für sich selbst gut zu sorgen, kann mit Belastungen und Krisen gut umgehen. Auf welchen Ebenen können wir selbstfürsorglich sein und wie schaffen wir es, uns auch im Home Office gut um uns zu kümmern?

Wichtiger denn je!

All das lernst du in unserem Seminar! Wir zeigen dir was Selbstfürsorge genau bedeutet und erklären dir, wie du eigene Bedürfnisse wahrnehmen kannst und individuelle Grenzen setzt. Lerne einfache Tipps & Tricks kennen, um Selbstfürsorge in deinem Alltag einzubauen und besser auf dich zu achten.

Gesundheitspartner:

