



## Psychohygiene in Corona-Zeiten

### Außergewöhnliche Umstände erfordern außergewöhnliche Maßnahmen für mich selbst

Besonders im sozialen Bereich ist es notwendig, loslassen zu können. Dies fordert ein nicht zu unterschätzendes Maß an Selbstfürsorge – gerade in Krisenzeiten kommt diese womöglich aber zu kurz. Jede Krise birgt jedoch auch eine Chance, die wir zur persönlichen Weiterentwicklung nutzen können.

Wie gehen Sie mit Erwartungen und Aufgaben um? Welche Ansprüche haben Sie an sich selbst und Ihre Arbeit? Tragen Sie Schicksale und Probleme auf Ihrem eigenen Rücken bis nach Hause? Erreichen Sie Grenzen, mit denen Sie nicht umgehen können? Wollen Sie Stressfaktoren erkennen und vermindern lernen?

In dieser Fortbildung lernen Sie „Werkzeuge“ kennen, die für sich selbst, aber auch mit Klienten angewandt werden können.

Themen sind:

- Grundlagen für eine Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben
- Reflexion der eigenen Haltung und das Handwerkszeug, gegebenenfalls Veränderungen anregen zu können
- Methoden: praktische Beispiele für Psychohygiene im Alltag
- Nähe und Distanz: Was tut mir selber und dem zu Betreuenden gut?
- Austausch und Reflexion durch Einzelübungen

**Zielgruppe:** Lehrkräfte, pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

**Referentin:** Julia Titzmann, Erzieherin, Systemischer Coach

**Termin:** **Freitag, 20. November 2020, 9.00 - 16.00 Uhr**

**Ort:** **Vilshofen**

**Kosten:** **65 €** (50 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inkl. Getränke



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Ndb./Opf. e. V.  
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de) oder über FIBS.

Das neue Gesamtprogramm für das Jahr 2021 sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie demnächst unter [www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de) : Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.