

„Verbringe jeden Tag einige Zeit mit dir selbst“  
Dalai Lama

## Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit herausfordernden Zeiten begegnen

Die Corona-Pandemie hat unser aller Leben auf den Kopf gestellt. Die Verhaltensvorschriften zur Eindämmung des Virus verändern unseren privaten und beruflichen Lebensalltag, unser Verhalten und den üblichen Tagesablauf. Dazu kommen Gefühle von Unbehagen, Unsicherheit und Sorgen.

*Wie können wir in dieser aktuell herausfordernden Situation gut für uns selbst sorgen?  
Wie gelingt es, dass es uns gut geht und wir genügend Kraft für den Alltag haben?*

Selbstfürsorge kann uns dabei unterstützen.

Sie beinhaltet den liebevollen Umgang mit sich selbst, wenn es um unsere Bedürfnisse, Gefühle, Fähigkeiten, Ressourcen und Kräfte geht.

Wir möchten das Personal in Kinderbildungs- und –betreuungseinrichtungen dabei unterstützen, **online** mit anderen KollegInnen in kleinen Gruppen zum Thema *Selbstfürsorge in herausfordernden Zeiten*, ins Gespräch zu kommen und mit der Gruppe aus einer Fülle von Impulsen Ihren individuellen Selbstfürsorge-Plan zu entwickeln.

Wann? Ab **26.11.2020**, immer **donnerstags, von 16:00-17:00 Uhr**

Wir bitten um Ihre Anmeldung spätestens am Tag davor, unter: [lana.baumann@stmk.gv.at](mailto:lana.baumann@stmk.gv.at)

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie per Mail einen Link mit weiteren Informationen.