

Mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit herausfordernden Zeiten begegnen

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

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.

Referentinnen: **Monika BOZIC, Bakk.**
Sonja GABERZ
Regina JAUCH, MSc.

Zielgruppe: **Kindergarten- und HortpädagogInnen, KinderbetreuerInnen**

Code: JP21-214

Termin:	Donnerstag, 25. Februar 2021	Anmeldeschluss: 15. Februar 2021
Uhrzeit:	16.00 bis 17.00 Uhr	
Veranstaltungsort:	WEBinar	

Code: JP21-215

Termin:	Donnerstag, 04. März 2021
Uhrzeit:	16.00 bis 17.00 Uhr
Veranstaltungsort:	WEBinar

Code: JP21-216

Termin:	Donnerstag, 18. März 2021
Uhrzeit:	16.00 bis 17.00 Uhr
Veranstaltungsort:	WEBinar

Code: JP21-217

Termin:	Donnerstag, 25. März 2021
Uhrzeit:	16.00 bis 17.00 Uhr
Veranstaltungsort:	WEBinar

Die Veranstaltung kann auch als Teamfortbildung gebucht werden: Anfragen bitte an sonja.gaberz@stmk.gv.at