

Online-Vortrag

Selbstfürsorge im Alltag – Gas geben, auskuppeln, runterschalten

Termin: 11. 11.2025; 16.00 bis 17.30 Uhr

Referentin

Katrin Länger (Autorin)

Nur wer sich gut erholen und regenerieren kann, kann im Arbeitsalltag wieder voll Gas geben. Täglich sind Sie im Arbeitsalltag mit vielfältigen Aufgaben und Projekten mit permanenter Erreichbarkeit, hohen Ansprüchen, Arbeitsdichte und Ihrem eigenen Verantwortungsgefühl konfrontiert. Zusätzlich agieren Sie durch die Digitalisierung in einem entgrenzten Alltag zwischen Arbeit und Privatleben. Diese Bedingungen können sich auf die Arbeitsgesundheit und Belastungsgrenzen auswirken. Runterschalten, Erholung und Selbstfürsorge umfassen jedoch mehr als ein paar Wellnessstage im Jahr.

In diesem kurzweiligen Vortrag stellt Ihnen die Autorin Andrea Länger das Selbstfürsorge-Konzept der 4 Lebensbereiche Ich-Selbst, Gesundheit, Arbeit und Beruf sowie Soziales Leben vor. Sie können damit Ihre persönliche Situation reflektieren und Ihre Ressourcen erkennen. Sie erhalten Grenzmanagementtipps zum Abschalten und Abgrenzen. Damit Sie langfristig Ihre Erholungskompetenz verbessern und Ihre Arbeitsfähigkeit und Ihre Lebenslust erhalten können.

Also klicken Sie rein! Wir freuen uns auf Sie!

Den Einwahllink für Microsoft Teams finden Sie unter www.angeklickt-durchgeblickt.de

