



Kurs 20

Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge entwickeln

Beschreibung

Sich selbst mit Freundlichkeit begegnen, aufmerksam und liebevoll mit sich selber und den eigenen Bedürfnissen umgehen, sind Qualitäten, die das Wohlbefinden und die innere Zufriedenheit im Leben stärken. Studien zeigen, dass Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge gerade für Menschen in schwierigen Lebenslagen deutlich hilfreicher sind als das vielzitierte Selbstwertgefühl. Der Workshop unterstützt mit einfachen, wirksamen Übungen und praktischen Werkzeugen die Teilnehmenden darin, ihre Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu entwickeln und sie im Alltag sinnvoll für sich einzusetzen.

Kursdatum

Samstag, 22.Juni 2024, von 13:00 bis 17:00 Uhr

Kursort

Kurszentrum OdA Gesundheit und Soziales Thurgau
Marktplatz 1, 8570 Weinfelden

Kurskosten

CHF 100.- pro Personen
CHF 40.- für Sozialhilfe- und IV- Beziehende

Falls die Finanzierung ein Hinderungsgrund ist, um den Kurs zu besuchen, melden Sie sich bitte unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch

Kursleitung

Martin Weyer, DBT-Therapeut für Sozial- und Pflegeberufe
Andreas Salina, Peer Ex IN, Recovery-Trainer

Anmeldung

Direkt unter kurse@recoverycollege-ostschweiz.ch