

## Jetzt bin ich mal dran! Resilienz in Beruf und Ehrenamt

Viele Begegnungen, Termine und Rollen müssen jeden Tag aufs Neue unter einen Hut gebracht werden. Unser wichtigstes Werkzeug – unsere Persönlichkeit – darf nicht in Stress und Selbstoptimierung zerrieben werden.

Dieses Seminar bietet viele konkrete Tipps und Ideen für den Alltag, aber auch die Gelegenheit, innezuhalten und sich der ganz individuellen Stärken und Möglichkeiten zu besinnen. Dies erhält unsere innere Spannkraft und sichert die Qualität unserer Arbeit.

- Inhalte:**
- Grundsätze der Selbstfürsorge und -organisation
  - Impulse zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen (unseren eigenen und denen anderer)
  - Zeitmanagement
  - Work-Life-Balance
  - Warum weniger manchmal mehr ist

**Eigene Fragestellungen sind willkommen!**

Referentin:	Judith Maschke, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH), Coach und Supervisorin
Teilnehmerzahl:	max. 15 Personen
<b>Termin:</b>	<b>Mittwoch, 25. September 2019</b>
Dauer des Seminars:	9.30 bis 17.30 Uhr
Ort:	Pavillon der evangelischen Stadtkirche, zwischen Haupt- und Pfarrstraße, 73033 Göppingen
Kosten:	65,- Euro

**Bildung** die  
**Sinn** macht



Evangelische Erwachsenen-  
bildung Göppingen