

## Gesund bleiben im beruflichen Leben

Bedeutung und Praxis der Selbstfürsorge

Gesundheit im Arbeitsalltag ist ein vielschichtiges Thema, für das u.a. auch der Arbeitgeber seine Verantwortung im Rahmen des Arbeitsschutzes wahrnimmt. Eine andere Ebene betrifft Ihre ganz persönlichen Möglichkeiten, die eigene Gesundheit zu erhalten, zu pflegen und für sich selbst zu sorgen. Im Arbeitsalltag führen der Druck und auch die „Verführungen“, eher für andere da zu sein, als für sich selbst, jedoch oft dazu, die Selbstfürsorge aus dem Blick zu verlieren oder hintenanzustellen. Hier kann es stärkend sein, sich die Verantwortung für die eigene Gesundheit ins Bewusstsein zu rufen und Praktiken der Selbstfürsorge, die sich gut in den Arbeitsalltag integrieren lassen, zu erleben. Und daraus idealerweise neue Routinen zu entwickeln, wie das tägliche Zähneputzen. Der Alltag bietet viele Möglichkeiten zu kleinen Momenten für Entspannung, Leichtigkeit, Gelassenheit und die Wahrnehmung von Freude, auch wenn wir diese vielleicht auf den 1. Blick nicht sehen. In diesem 2-teiligen Workshop laden wir Sie zu Ihrem 2. Blick ein, dazu, diese kleinen Momente in Ihrem Alltag zu finden und gestalten.

Im **1. Teil** entdecken Sie Ihre eigenen Entwicklungsfelder und erleben Praktiken und Übungen zur Selbstfürsorge, um diese in Ihren Alltag mitzunehmen. So geht es hier um die Beantwortung von Fragen wie: *Was möchte – oder muss – ich verändern? Welche Möglichkeiten zur Selbstfürsorge sind für mich und meinen Alltag stimmig und passend?*

Im **2. Teil** schauen Sie zurück: *Was habe ich im 1. Teil mitgenommen? Was hat für mich funktioniert? Was bräuchte es noch, um wirklich meine guten Vorsätze umzusetzen und neue Routinen zu entwickeln?* Ziel dieses Teils ist die Entwicklung einer sogenannten formalen Praxis, die wir nach Erkenntnissen der Gesundheits- und Resilienzforschung brauchen, um Veränderung wirksam werden zu lassen.

### Erreichbare Kompetenzen und Nutzen:

- Sie erfahren, welche Bedeutung die Selbstfürsorge für die eigene Gesundheit hat und wie Sie gut für sich selbst sorgen können, um dadurch auch einen Beitrag zu Ihrer Lebensfreude und Arbeitszufriedenheit zu leisten.
- Sie erleben Praktiken und Mikroübungen für den Alltag, die zu mehr Entspannung, Leichtigkeit und innerer Stärkung beitragen.
- Sie tauschen sich kollegial aus und erhalten Impulse aus dem Erfahrungsschatz anderer.

### Zielgruppe:

Mitarbeiter/innen in der Pflege und Hauswirtschaft, sowie Interessierte aus anderen Bereichen

### Termin und Ort:

2 x 3 1/4 Stunden in Präsenz

jeweils freitags von 13.30 – 16.45 Uhr am 8. März und 19. April 2024; DWW Stuttgart  
zwischen dem ersten und zweiten Teil findet ein selbstorganisiertes Treffen in Kleingruppen statt;

**Leitung:** Dr. Sabine Horst, QuinteSentio

**Kosten:** 226 Euro Kursgebühr inkl. Nachmittagskaffee

**Anmeldelink:** <https://dww.amosweb.de/reg/anmeldung/41090/start>

**Information:** Birgit Rösler, Telefon 0711 1656-289, [bildung@diakonie-wue.de](mailto:bildung@diakonie-wue.de)