

RESILIENZ STÄRKEN, STRESS REDUZIEREN

GESUND BLEIBEN IM SOZIALEN BERUF

Ein Workshop für alle, die für andere Menschen da sind...

...als Pflegerin, als Erzieherin, als Krankenschwester, als Heilpädagogin, als Altenpflegerin, als Sozialarbeiterin, als Lehrerin oder in einem anderen sozialen Beruf*

*Wir haben die weibliche Form gewählt, laden jedoch alle Männer ein, sich angesprochen zu fühlen.

DER WORKSHOP

SIE GEBEN JEDEN TAG VIEL FÜR ANDERE?

IM WORKSHOP GEHT ES ZWEI TAGE LANG NUR UM SIE!

- ◆ Eigene Ressourcen (wieder)entdecken
- ◆ Stressoren identifizieren und reduzieren
- ◆ Achtsam mit sich selbst umgehen
- ◆ Selbstcoaching-Methoden ausprobieren
- ◆ Konflikte besser bewältigen

WAS BRINGT´S?

ENTSPANNUNG UND ENTLASTUNG

STÄRKUNG EIGENER RESILIENZ

BURN-OUT-PRÄVENTION

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT



WANN?

WO?

01.-02.MÄRZ 2021, 9:00-15:30 UHR
EBELINGSTR. 8, 10249 BERLIN

11.-12.MÄRZ 2021, 9:00-15:30 UHR
ONLINE

06.-07.MAI 2021, 9:00-15:30 UHR
EBELINGSTR. 8, 10249 BERLIN

PREIS

**Frühbucherrabatt bis vier Wochen vor
Workshopbeginn: €185,00**

danach: €240,00

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich an unter:
www.coaching-markus.de/workshops

Wegen der Hygienebestimmungen max. 11 Teilnehmende in Präsenz,
Online max. 14 Teilnehmende

WER MACHT´S

ROSWITHA STERR

Examinierte Krankenschwester,
Dipl.-Pflegerin, System. Coach

Expertin im Bereich Pflege und Dozentin
im Gesundheitswesen

www.roswitha-sterr.de

PETRA MARKUS

Dipl.-Pädagogin, System. Coach,
Personalmanagerin

Kita-Expertin und erfahren in der Arbeit
mit Non-Profit-Organisationen

www.coaching-markus.de