



## H 16

### Selbstfreundschaft leben

Der Selbstwert-Engelskreis und wie Sie sich mehr Selbstfürsorge erlauben können

*Inhalte:*

Im hospizlichen und palliativen Bereich ist der sorgsame Blick auf den Nächsten (Patient:in / Zugehörige, Kolleginnen / Kollegen) notwendig und vielfältig geschult. Immer mehr brauchen (und wünschen sich) Ehren- und Hauptamtliche aber auch einen liebevollen Blick auf sich selbst.

Das Seminar bietet den Teilnehmenden in methodischer Vielfalt folgende thematische Zuspitzungen:

- Wie kann ich den eigenen Selbstwert als Grundlage zufriedenen Lebens in den Blick nehmen?
- Was kann mich unterstützen kann, Selbstfürsorge zu leben?
- Welche Hindernisse bei der Implementierung von Selbstfreundschaft kann ich wahrnehmen und wie kann ich mit ihnen umgehen?
- Welche konkreten Umsetzungsschritte für mehr Selbstfürsorge im beruflichen und persönlichen Umfeld kann ich entdecken?

*Zielgruppe:*

Hospizmitarbeiter:innen, Trauerbegleiter:innen, Ärztinnen/Ärzte, Pflegekräfte, Seelsorger:innen, Physiotherapeutinnen/Physiotherapeuten, Vertreter:innen der sozialen Arbeit, weitere Hauptamtliche in den interprofessionellen Teams

*Termin:*

Donnerstag, 22. Mai 2025, 8.30 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis 8. Mai 2025

*Kursgebühr:*

159,- €

*Leitung:*

Magdalene Oppelt  
Systemische Beraterin, Religionspädagogin