

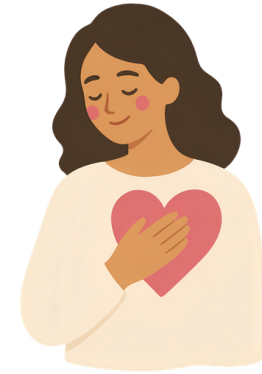
Workshop: Selbstfürsorge

Die Kunst, sich selbst nicht zu übersehen

In einer arbeitsintensiven Welt mit stetig steigenden Anforderungen neigen wir dazu, uns selbst außer Acht zu lassen. Mit praxisnahen Strategien und Techniken wird es Ihnen ermöglicht, den eigenen Energiehaushalt zu managen, Stress zu reduzieren und die eigenen Ressourcen zu stärken.

Folgende Inhalte erwarten Sie:

- Die Auswirkungen von Selbstfürsorge auf physische und psychische Gesundheit
- Wahrnehmung und Umgang mit eigenen Warnsignalen und Bedürfnissen
- Achtsamkeit, Pausengestaltung und das Setzen von Grenzen in den Alltag verankern
- Ein positives Selbstbild fördern und sich selbst mit Freundlichkeit begegnen



23.11.2026 von 14:00 bis 15:30 Uhr



alle Mitarbeitenden – mind. 8 bis max. 15 Personen. Der Workshop kann nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahlen stattfinden



AOK-Fachkraft: Emily Fröhlich



Die Kosten für den Workshop werden von der Hochschulleitung getragen.



Im KG 2 (EG) Senatssaal

Bitten melden Sie sich bis zum 11.11.2026 verbindlich für den Kurs über Ilias an.

[Zur Anmeldung](#)