

## **Selbstfürsorge im Ehrenamt für Frauen**

### **So behalten Sie Ihre emotionale Fitness**

Emotionale Fitness ist eine Grundlage für gute Ehrenamtsarbeit. Es geht dabei um eine gute Balance und Ihre Selbstfürsorge.

Sozialkompetenz und Kommunikationsfähigkeit stärken Sie. Beide Fähigkeiten tragen dazu bei, dass Sie die bevorstehenden Herausforderungen im Ehrenamt gut bewältigen können. Der sogenannte zwischenmenschliche „Sand im Getriebe“, wird leichter aus dem Weg geräumt. Mit Transparenz und Inspiration können neue Wege beschritten werden.

Inhalte:

- Selbstfürsorge oder Egoismus
- Stress des anderen versus Selbstbezogenheit
- Handlungsrahmen, Bedürfnisse und Erwartungen erkennen
- Ich-Kompetenz für Gesundheit im Ehrenamt
- Zukunftsorientierte Lösungen
- Begleitung bedeutet Mitgefühl, nicht Mitleid

Referentin:

Monika Finkbeiner-Stein, Kauffrau, Coach & Trainerin, Idstein

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

**Vortrag:** Mindestens 6 und maximal 250 Teilnehmerinnen

**Tagesveranstaltung:** Mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um eine Tagesveranstaltung mit 6-7 Zeitstunden oder einen Vortrag mit 1-2 Zeitstunden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

**Tagesveranstaltung:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Raum und Thema)

**Vortrag:** Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, Stuhlstellung je nach Räummöglichkeit

Maximale Entfernung:

**Vortrag:** nach Absprache

**Tagesveranstaltung:** hessenweit