



# Achtsamkeit und Selbstfürsorge

*...im herausfordernden Alltag die Balance halten...*

## **Zielgruppe:**

### **Pflegekräfte und pflegende Angehörige**

Bei der Pflege und Betreuung von hilfsbedürftigen Menschen fällt es vielen schwer, die eigenen Bedürfnisse wertzuschätzen und einen guten Umgang mit Erwartungen zu finden.

Die Corona- Pandemie stellt viele Mitarbeiter aus sozialen und helfenden Berufen und pflegende Angehörige da noch vor zusätzliche Herausforderungen.

Wie kann es gelingen, eine gute Mischung aus Fürsorge für andere und einem bewussten, achtsamen Umgang mit sich selbst zu finden und diese Balance auch nach außen zu kommunizieren?

Das ZukunftsPFLEGEnetz Celle und Lk bietet diesen Selbsthilfe - Workshop am Freitag, 11.06.2021, von 15 bis 17 Uhr im Mehr-GenerationenHaus Celle, Fritzenwiese 46, an.

Die Teilnahme ist kostenfrei, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Voraussetzung zur Teilnahme ist Vorlage eines tagesaktuellen negativen Corona-Schnelltests.

Anmeldung: [info@zukunftspflegecelle.de](mailto:info@zukunftspflegecelle.de)

**Dozent: Markus Ritter**

**TÜV – zertifizierter Coach in der Arbeitswelt  
Dipl. Sozialpädagoge**

**[www.mritter-coaching.de](http://www.mritter-coaching.de)**



**ZukunftsPFLEGEnetz**  
Celle und Landkreis