

Von: Stefanie Hoßfeld <stefanie.hossfeld@seko-bayern.de>

Gesendet: Dienstag, 12. März 2024 13:14

An: Selbsthilfe <selbsthilfe@seko-bayern.de>

Betreff: Online-Vortrag zum Thema Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit am 11.04.2024 von 18.00 - 19.30 Uhr

Liebe Selbsthilfeaktive, liebe Interessent*innen,
liebe Kolleginnen und Kollegen,

am **Donnerstag, den 11. April.2024** findet von **18.00 – 19.30 Uhr** der fünfte Teil der **gemeinsamen Online-Reihe „Gesundheit stärken!“** der unterfränkischen Selbsthilfekontaktstellen statt.

Das Thema ist: **„Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit in der Selbsthilfe“.**

Was ist zu tun, wenn im Flugzeug ein plötzlicher Druckabfall entsteht und die Sauerstoffmasken von der Decke hängen?

Richtig, man setzt sich erst die eigene Maske auf, bevor man anderen Menschen hilft, sich ihre Masken aufzusetzen. Sie können erst jemandem helfen, wenn SIE „sicher“ sind.

Wie sieht es in der Selbsthilfe aus? Menschen, die hier sehr aktiv sind, vergessen leider zu oft, sich um sich selbst zu kümmern.

Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit sind zwei wichtige Leitplanken in der Selbsthilfearbeit. Nur wenn Sie sich gut um sich selbst kümmern und sich im Leben als selbstwirksam erleben, werden Sie „sicher“ aktiv sein können.

Sicher heißt:

- weniger Überforderung
- weniger Ohnmacht
- mehr Freude am Tun
- mehr Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit erleben

Darüber können wir uns austauschen:

- Wie kann ich für mich gut und proaktiv Selbstfürsorge betreiben?
- Wo erlebe ich mich selbstwirksam? Was sind meine Strategien, um mich selbstwirksam zu erleben?

Neben kurzen theoretischen Inputs gibt es die Gelegenheit, einige praktische Übungen für den Alltag kennenzulernen.

Der Online-Vortrag ist kostenfrei, findet über die Webkonferenzplattform BigBlueButton statt und für alle interessierten Selbsthilfeaktiven gedacht.

Gerne darf die Einladung an Ihre Verteiler weitergegeben werden.

Der Referent: Michael Lochmann, Trainer, Coach (positive Psychologie)

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen bis zum 10.04.2024, einfach per E-Mail an stefanie.hossfeld@seko-bayern.de.

Herzliche Grüße

Theresa Keidel und Stefanie Hoßfeld

Selbsthilfekoordination Bayern
Handgasse 8, 97070 Würzburg

Telefon allgemein: 0931 / 20 78 16 40; Telefax: 0931 / 20 78 16 46
Internet: www.seko-bayern.de

Abonnieren Sie uns auch auf  [Instagram](#) und  [Facebook](#)
und hören/lesen Sie den [seko on-air Podcast!](#)



Allgemeine Sprechzeiten:

Sie erreichen uns
montags von 10.00 bis 16.30 Uhr,
dienstags von 13.00 bis 16.00 Uhr,
mittwochs bis freitags von 9.30 bis 12.30 Uhr.

Bitte schreiben Sie uns eine Nachricht, falls Sie keine E-Mails mehr von SeKo Bayern erhalten möchten! Ihre E-Mail-Adresse wird anschließend gelöscht.

Träger: Selbsthilfekontaktstellen Bayern e.V., Geschäftsstelle: Selbsthilfekoordination Bayern
Vorstand: Herr Klaus Grothe-Bortlik, Frau Gudrun Hobrecht, Frau Renate Mitleger-Lehner
Vereinsregister beim Amtsgericht Würzburg: VR 2112, Steuernummer: 257/110/91435

Diese E-Mail enthält vertrauliche und/oder rechtlich geschützte Informationen. Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und vernichten Sie diese Mail. Das unerlaubte Kopieren sowie die unbefugte Weitergabe dieser Mail sind nicht gestattet.