

# Selbstmitgefühlspause

## Psychohygiene durch Selbstfürsorge

Im Gesundheitsbereich Tätige sind aufgefordert emphatisch zu sein und mitfühlend zu handeln. Dies gelingt auf Dauer nur unter der Voraussetzung der Pflege eines mitfühlenden Umgangs mit sich selber. In diesem praktischen Seminar erfahren Sie die wohltuende Wirkung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl. Sie erlernen praktische Übungen dazu, die leicht im beruflichen Alltag zu integrieren sind.

### Ziele

- mit schwierigen Gefühlen besser klar kommen
- auf herausfordernde Situationen angemessen reagieren
- die Konzentration stärken
- Stress entgegenwirken

### Zielgruppe

Menschen, die im Sozial- und Gesundheitsbereich tätig sind, sowie alle am Thema Interessierten;

### Selbst mitzubringen

bequeme Kleidung;

### ReferentIn

Mag.<sup>a</sup> Milena Marinova

Klinische- und Gesundheitspsychologin, Zertifizierte MBSR Trainerin, Wissenschaftliche Forschung zum Thema Wohlbefinden, Lehrbeauftragte der Hamburger-Fern-Hochschule

## Facts

### Kosten

€ 290,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

10.08.2024

### Ort

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A  
1040 Wien

### Termine

18.05.2024

Sa 09:00 - 17:00 Uhr (8 UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 10, max. 18 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Grüngasse 1A, 1040 Wien  
T +43 1 513 15 30 - 113  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)