

Fortbildung im Bereich Selbst- und Gesundheitsmanagement

Selbstfreundschaft und Selbstfürsorge (BGM – BGF)

Zielsetzung:

„Wer ist glücklich? Wer Gesundheit, Zufriedenheit und Bildung in sich vereinigt.“
von Thales von Milet

Unsere heutige Welt ist sehr komplex geworden und stellt besonders an Menschen, die in therapeutischen und sozialen Berufen - als MenschenarbeiterInnen sozusagen – tätig sind, hohe Anforderungen. Sie sind dadurch größeren gesundheitlichen Risiken ausgesetzt. Dauerstress-Erfahrungen, Überforderungsgefühle, Ängste, Entfremdungs- und Verdinglichungsphänomene stehen immer in Zusammenhang mit der persönlichen und gesellschaftlichen Situation und können auf Dauer die Gesundheit gefährden. Ständiger Leistungsdruck, stete Erreichbarkeit, der Wunsch nach Selbstoptimierung und der Einfluss der (sozialen) Medien können diese Problematik zudem befeuern. Dabei sind wir Menschen stets auf der Suche nach innerer Balance, Zufriedenheit und Glück und der Antwort auf die Frage nach den uns wichtigen Dingen im Leben.

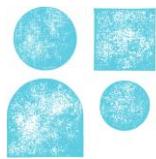
Die langfristigen Folgen für jeden/jede von uns und für die Gesellschaft sind schwer abzuschätzen. Daher gilt der Prävention und der Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils ein ganz besonderes Augenmerk. Im Zentrum steht dabei, ein gesundes Maß an Selbstfreundschaft und Selbstfürsorge zu entwickeln und zu pflegen, um uns nicht in den Forderungen, Ansprüchen und Pflichten, die tagtäglich von außen an uns herangetragen werden, zu verlieren. Selbsterfahrung ist daher ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars.

Inhalte:

Wir beleuchten die Grundlagen von Gesundheit, lernen das Integrative Salutogenesemodell und die Grundprinzipien der Selbstfürsorge kennen und arbeiten ressourcenorientiert im Sinne von Enlargement, Enrichment, Empowerment.

Dazu gehört auch der Blick auf Spannungs-Entspannungs-Regulation und die positive Wirkung von Achtsamkeitsübungen auf einen „healthy Lifestyle“, ein sinnerfülltes Leben.





Zielgruppe: alle Mitarbeitenden

Termin: 11.06.2026

Kurs-Code: FB-2026-06-11_1.P

Zeitumfang: 09:45-17:15 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

Dozent*in:



Martina Raffaella Cerea

hat an der Europäischen Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung (EAG) die Curricula Integrative Kunst- und Kreativitätstherapie, Integrative Garten- und Landschaftstherapie sowie Supervision und Organisationsentwicklung durchlaufen und ist dort und an weiteren Fortbildungsinstituten als Lehrbeauftragte tätig.

Anmeldung interne Mitarbeitende über: [RELIAS](#)

Anmeldung externe Teilnehmende über: weiterbildung@rg-diakonie.de

