

# Selbstfürsorge als Erfolgsfaktor

## Stark in stürmischen Zeiten

### Seminar-Idee

Kennen Sie das auch?

Ein Termin folgt dem anderen. Die Liste der Aufgaben wird gefühlt immer länger. Die Belange der Mitarbeitenden oder Vorgesetzten haben Vorrang vor den eigenen. Die Familie hat immer Priorität. Erste Anzeichen der Ermüdung machen sich breit, es schleichen sich Zukunftsfragen ein. Wo bleibt Raum und Zeit für Sie selbst?

Ein „weiter so“ darf es jetzt nicht mehr geben, Durchhalteparolen sind nicht mehr zielführend. Es ist Zeit zu handeln.

### Seminar-Inhalte

- In Zeiten mit erhöhter Belastung gut für sich und die eigene Gesundheit sorgen.
- Routinen und Strukturen im Arbeitsalltag erkennen, die Energie und Zeit rauben und die Gesundheit beeinträchtigen.
- Konkrete, persönliche Ressourcen identifizieren, die als Kraftquellen genutzt werden können.
- Instrumente und Techniken erlernen, die praktikabel in einen anspruchsvollen Alltag eingebettet werden können.

### Seminar-Ziel

Verbindliche Vereinbarungen mit sich selbst treffen, konkrete Schritte zur Selbstfürsorge auf den Weg bringen und festigen.



**Jung's**

Organisation Personal Kommunikation

CLAUDIA JUNG  
[www.jung-s.de](http://www.jung-s.de)

08.11.2023 ab 11 Uhr bis 09.11.2023 ca. 17 Uhr

Seehaus Forelle, Eiswoog 1, 66578 Ramsen

Teilnahmegebühr: 680 € zzgl. MwSt.

Anmeldung bitte per E-Mail: [seminare@jung-s.de](mailto:seminare@jung-s.de)



## 2-Tagesseminar an inspirierender Location Natur und Kreativität als Ressourcen entdecken

### Seminar-Ablauf

Freitag, 08.11.2023 Beginn um 11 Uhr

Samstag, 09.11.2023 Ende gegen 17 Uhr

- In einem Wechsel aus Bewegung in der Natur und kreativen Übungen stärken wir die Selbstwahrnehmung und adressieren unsere eigenen Bedürfnisse.
- Wenn wir aus der eigenen Mitte heraus agieren, finden wir die Kraft, anspruchsvolle Aufgaben mit dauerhaftem Erfolg zu meistern.
- Das Seminar wird begleitet durch die erfahrenen Referentinnen Elke Görger ([www.goergen-empowerment.de](http://www.goergen-empowerment.de)) und Claudia Jung ([www.jung-s.de](http://www.jung-s.de)).

### Seminar-Anmeldung

- Seminar-Anmeldung unter: [seminare@jung-s.de](mailto:seminare@jung-s.de)
- Zimmer-Reservierung bei: [info@seehaus-forelle.de](mailto:info@seehaus-forelle.de)  
Übernachungskosten und Tagungspauschale sind direkt im Hotel zu entrichten. Diese beträgt für beide Tage 275,00 € inkl. MwSt.  
Hierin enthalten sind:  
Tag 1: Mittagsessen (2-Gang), Kaffeepause und Abendessen (3-Gang), Tagungsgetränke (Wasser, Saft, Tee, Kaffee), Übernachtung  
Tag 2: Frühstück, Mittagsessen (2-Gang), Verpflegung in den Seminarpausen sowie Tagungsgetränke (Wasser, Saft, Tee, Kaffee).
- Anmeldung bis spätestens 30.10.2024
- Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung.



**Jung's**

Organisation Personal Kommunikation

CLAUDIA JUNG  
[www.jung-s.de](http://www.jung-s.de)

08.11.2024 ab 11 Uhr bis 09.11.2024 ca. 17 Uhr

Seminar-Ort: [www.seehaus-forelle.de](http://www.seehaus-forelle.de)

Teilnahmegebühr: 680 € zzgl. MwSt.

Anmeldung bitte per E-Mail: [seminare@jung-s.de](mailto:seminare@jung-s.de)

