

## Emotionen - wie sie unser (Arbeits-) Leben beeinflussen

Wie gelingt die Balance zwischen Einfühlung und Abgrenzung?

Im Alltag oder Beruf begegnen wir Trauernden oder Menschen in Krisensituationen.

Wir möchten einfühlsam reagieren, Nähe vermitteln, kompetent handeln, aber auch unsere eigenen Belastungssituationen angemessen verarbeiten.

Mit diesem Seminar möchten wir Hilfestellung bieten, wie wir diesen Menschen begegnen und uns selber schützen können.

Schwerpunkte des Seminars werden sein:

- Umgang mit eigener und fremder Trauer
- Eigene Grenzen erkennen
- Achtsamkeit – eigene Haltung entwickeln
- Persönliche Ressourcen



**Termin:** an einem Samstag/Sonntag nach Absprache  
14.00 – 18.00 Uhr

**Veranstaltungsort:** Hospiz e.V., Bethel  
Bethelweg 39  
33617 Bielefeld

**Kosten:** € 50,- incl. Material und Kaffeepause  
Überweisung bitte auf das Konto  
A. Wiebusch  
IBAN DE45478601251501912610  
BIC VBG TDE33 MXXX