

## **Vortrag: Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen**

Wie können professionelle Helfer und Helferinnen die Begegnung mit Krankheit, Leiden und Tod und die Konfrontation mit den eigenen Grenzen bewältigen? Wie können sie eine gute Balance finden, für andere aber auch für sich selbst zu sorgen? Wie können sie für andere da sein, ohne sich selbst und den eigenen Körper zu vergessen? Wie können eigene Kraftquellen aktiviert und Arbeits- und Lebensqualität erhöht werden? Und wie kann Achtsamkeit bei all dem unterstützen?

Im Vortrag werden Möglichkeiten und konkrete Hilfen skizziert, wie Ausgleich zwischen Anforderungen und Selbstpflege gelingen kann.



### **Dr. Michael E. Harrer**

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin,  
Psychotherapeut und Supervisor, Innsbruck

Termin: MO, 27. Februar 2012, 19 Uhr

Kosten: € 10,- Die Veranstaltung wird mit  
2 DFP Freie Fortbildung der ÖAK anerkannt.

Ort/Information/Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns, Kapf I, 6832 Zwischenwasser  
T 05522/44290-0, [bildungshaus@bhba.at](mailto:bildungshaus@bhba.at)