SELFCARE PLAN

WAS ES IST / WIESO ES HILFT

"You can't help others ... without taking care of yourself."



SELFCARE

- = Schutz
- > physisch
- ▶ mental
- ▶ emotional

SOZIALES UMFELD



- neve Erfahrungen
- Herausforderungen
- persönliche Entwicklung
- Entwicklung professionelle ldentität
- reflektieren
- Lernen

SELFCARE PLAN









- ▶ WAS KANN ICH SELBST TUN? genügend Schlaf, gesund essen, offline sein, Yoga machen, Sport treiben, ...
- ▶ WER IST ERREICHBAR? zum Telefonieren, Spazieren, Austauschen, um Hilfe bitten,...
- ▶ ZU WEM GEHE ICH BEI: "berforderung, Angst, Depression,...

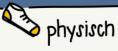




SELECARE PLAN



persönlich / emotional





sozial



"Arbeit/Schule



Positive Affirmationen











begins with

