



# Selbstfürsorge ist kein Luxushobby

Warum es wichtig ist, sich um sich selbst zu kümmern

**INSITE-Talk für Mitarbeiter:innen, Führungskräfte, Funktionsträger:innen und Angehörige unserer Kundenunternehmen**

Sind Sie gut zu sich selbst? Achten Sie auf Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden? Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse ernst?

Wer selbstfürsorglich ist, behandelt sich selbst wie einen guten Freund. Doch oft vergessen wir bei all den Aufgaben und Pflichten in Beruf und Familie, uns gut um uns selbst zu kümmern. Dabei ist dies notwendig, um dauerhaft gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Wir wollen uns in diesem Live-Talk damit beschäftigen, was mit Selbstfürsorge eigentlich gemeint ist, was dies für jeden einzelnen bedeuten kann und wie wir stützende und wohltuende Aktivitäten in unseren Alltag einbauen können.

Mögliche Themen und Fragen könnten sein:

- Was bedeutet Selbstfürsorge?
- Was kann man tun, um sich selbst wieder mehr gerecht zu werden?
- Wie schafft man es, im Alltag auf sich selbst zu achten, ohne anderes zu vernachlässigen?

Unsere Expertin:



**Katharina-Sophie Rohlfing**

M. Sc. Psychologin  
Psychologische Psychotherapeutin  
für Verhaltenstherapie  
EAP-Beraterin bei Insite

Fragen an unsere Expertin und ein Austausch mit den anderen Teilnehmer:innen über den Chat (anonym möglich) sind willkommen!

**Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!**

## Eckdaten zum Live-Talk:

<b>Technische Voraussetzungen</b>	Einwahl über einen Laptop oder über das Handy mit Lautsprecherfunktion (ggf. Kopfhörer) - alternativ Audioeinwahl über Telefon
 <b>Ablauf</b>	Dauer: 60 Minuten Maximal 1000 Teilnehmer:innen Zoom-Webinar mit vorheriger Registrierung
<b>Kosten</b>	Kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	<p>Bitte melden Sie sich über den folgenden Link an:</p> <p><b>Donnerstag, 07.12.2023, Start: 11:00 Uhr</b>  <a href="#">hier anmelden</a></p>  <p>Nach erfolgreicher Registrierung erhalten Sie Ihren individuellen Anmeldelink per E-Mail.</p> <p>Eine anonyme Teilnahme ist möglich (siehe FAQs).          Wir möchten Sie im Rahmen der Nutzung von Zoom als Videotool darüber informieren, dass Ihre angegebenen Daten (Name, Emailadresse) an einen Drittstaat übermittelt wird, da Zoom ein amerikanisches Unternehmen ist (wie Microsoft, Outlook, GMX, Google, Apple etc.). Zu Marketingzwecken wird dieses Video aufgezeichnet.</p>

## Organisatorisches und FAQs zum INSITE-Talk

- **Ich habe kein Konto bei Zoom. Kann ich trotzdem teilnehmen?**

Ja, nachdem Sie sich für den Live-Talk angemeldet haben bekommen Sie von uns per Mail einen Teilnahmelink. Sie können über Ihren Browser teilnehmen. Ein Download der Zoom-App ist nicht erforderlich, liefert ggf. aber ein stabileres Nutzungserleben.

- **Gibt es eine Browser-Empfehlung für die Nutzung von Zoom?**

Chrome, Safari, IE/Edge, Firefox

- **Findet eine Video- und Audioübertragung von mir statt?**

Sie können grundsätzlich selber entscheiden, ob Sie Ihre Kamera und/oder Ihr Mikrofon aktivieren. Auf Wunsch können Sie stiller Teilnehmer sein. Je nach Format und Teilnehmeranzahl wird der Host zu Beginn eine kurze technische Einleitung machen und Sie ggf. stummschalten und/oder bitten, Ihr Video zu (de)aktivieren.

- **Ich möchte nicht, dass mein Name erscheint. Ist dies möglich?**

Sie können sich bei der Registrierung ein Pseudonym geben. Wichtig ist nur die Angabe Ihrer korrekten E-Mail-Adresse, damit wir Ihnen den Teilnehmerlink zusenden können.

- **Wie gestalten sich Sicherheit und Datenschutz bei Zoom?**

Aufgrund der stark gestiegenen Nachfrage der Zoom Online Meetings hat Zoom in Sachen Sicherheit aufgerüstet. Der Serverstandort unserer Lizenz befindet sich in Europa und entspricht somit den europäischen Datenschutzstandards. Darüber hinaus können Sie als Teilnehmer nur unter Angabe eines Passwortes am Online Meeting teilnehmen, welches Sie nach Ihrer Anmeldung an Ihre persönliche E-Mail-Adresse gesendet bekommen. Jeder Teilnehmer wird vom Host des Meetings einzeln aus dem Warteraum eingelassen. So können wir sicherstellen, dass nur angemeldete Teilnehmer in den virtuellen Raum gelangen.

- **Ist eine Teilnahme per Telefon möglich?**

Ja, zusammen mit dem Link, werden telefonische Einwahldaten an die Teilnehmer gesendet. Diese Option ist nur erforderlich, wenn Ihr mobiles Endgerät keinen Audiokanal hat.

- **Wann soll ich mich einloggen?**

Am besten wenige Minuten vor dem offiziellen Startzeitpunkt. Sie warten in einem virtuellen Warteraum, bis der Host Sie eintreten lässt.