



# Sweet Systems

## Diabetescoaching

**SAMSTAG, DEN 16.05.202**

Motivation und Akzeptanz bei Diabetes

### **Wie kann ich meine Motivation aufbauen und langfristig halten?**

Lebenslang die eigene Motivation zu erhalten und dazu den Diabetes in sein Lebensumfeld zu integrieren, ist für Menschen mit Diabetes nicht immer leicht.

In diesem Gruppenseminar wollen wir uns damit beschäftigen:

- Wie kann ich Motivation aufbauen und halten
- Welche Gedanken blockieren mich immer wieder dabei
- Wie kann ich diesen Blockaden auf die Spur kommen
- Wie setze ich Ziele, die ich auch durchhalten kann

Als Hintergrund dient mit hier die Akzeptanz- und Commitmenttherapie, die für Menschen mit Diabetes als D-ACT (Diabetes-Akzeptanz-und-Commitment-Therapie) konzipiert wurde. Aber auch der Erfahrungsaustausch soll an diesem Tag nicht zu kurz kommen.

Mein Name ist Daniela Kesting. Ich habe seit 32 Jahren Typ 1 Diabetes und bin Mutter eines 13-jährigen Sohnes mit Diabetes. Ich bin Pädagogin, Systemische Therapeutin und Elterncoach. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen mit Diabetes im psychosozialen Bereich zu unterstützen und zu coachen.

## **Zeiten und Preis!**

**10.00 – 17.00 Uhr,**

Getränke wie Wasser, Tee oder Kaffee sind inbegriffen

Ich berechne 80,- € pro Person

---

Bitte telefonisch oder per mail bis zum **30.04.2020** anmelden!

### **VERANSTALTUNGsort**

Flechtendorfer Str. 11  
34497 Korbach

Tel: 0176-64480674

e-mail:

[dannykesting@freenet.de](mailto:dannykesting@freenet.de)

[www.sweet-systems.jimdo.com](http://www.sweet-systems.jimdo.com)