

Und wo bleibe ICH?

Burnout-Prävention für Mütter

Wächst Ihnen der Alltag über den Kopf? Viele Mütter laufen am Limit und somit auch Gefahr, längerfristig auszubrennen.



Mit diesem Kurs können Sie dem gegensteuern:

Müttergruppe (Vierteiliger Kurs in einer festen Gruppe)

Jeweils am Dienstag, 9.00–11.00 Uhr: 5. bis 26. Mai 2015

Sie beleuchten unter Anleitung Ihre Situation und suchen neue Wege, mit Ihren Herausforderungen und Ihrem Kräftehaushalt umzugehen. Sie erhalten Anregungen zum Thema und erlernen Techniken, um sich zu zentrieren, zu entspannen oder Energie aufzubauen. Vorgesehen sind folgende Themenschwerpunkte:

1. Standortbestimmung: Was raubt mir Energie, wie kann ich auftanken?
2. Wo bleibe ICH? – Selbstsorge ist nicht egoistisch!
3. Typisch Frau? Grenzen setzen, Perfektionismus u.a. Schwierigkeiten und Fallen
4. Persönliche Ressourcen nutzen:
Auf Stärken statt auf Schwächen fokussieren

Auch kinderspezifische Themen und Familiensystemische Zusammenhänge werden beleuchtet.

Kursleitung

Shanti Wendel Diener, Psychologin lic.phil., seit gut 10 Jahren Coach & Seminarleiterin für Burnoutprävention

Martina Marti, Psychosoziale Beraterin für Kinder und Jugendliche

Kursort

„Chinderbox“ des Familienclubs Wettswil-Bonstetten in Bonstetten
am Isenbach 5, 8906 Bonstetten

Infos & Anmeldungen

076 334 17 31 oder s.wendel@timeout-statt-burnout.ch

Anmeldeschluss: 19. April 2015

Kosten: CHF 320.-

Persönliche Beratungen

S. Wendel: 076 334 17 31, www.timeout-statt-burnout.ch

M. Marti: 044 700 44 00, www.martinamarti.ch

Beide an der Friedmattstrasse 1 in 8906 Bonstetten



– Weitere Termine und Angebote auf Anfrage –