



Veranstaltungshinweis

ABC - Anderes Burnout Café Mannheim zieht in den Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V. ein.

ABC - Anderes Burnout Café ist ein Format von IFGL e.V.

Jeden ersten Dienstag im Monat lädt das ABC Anderes Burnout-Café ab dem **6.2.2018** Interessierte und Betroffene in den Gesundheitstreffpunkt Mannheim e.V., Max-Joseph-Str. 1, 4. OG, Raum 7 ein. Von **19:30 bis 21.45** Uhr dreht sich dieses Mal, neben dem allgemeinen Erfahrungsaustausch mit anderen, alles um das Thema Achtsamkeit.

Langsam ist meist schneller ..

Wie oft machen wir mehrere Sachen gleichzeitig? Emails checken, telefonieren, schnell ein paar Angebote googeln und ganz nebenbei noch Papiere sortieren und den Wochenplan schreiben. Wir tun das aus Sorge, unsere Aufgaben sonst nicht bewältigen zu können. Tatsächlich jedoch verschafft uns dieses Verhalten keinerlei Zeitgewinn. Das Gegenteil ist der Fall. Längst ist erwiesen, dass wir viel leistungsfähiger, effektiver und erfolgreicher sind, wenn wir immer nur eine Sache auf einmal machen. Doch gezielte Konzentration fällt den meisten Menschen inzwischen schwer. Mit Wahrnehmungsübungen und kleinen Experimenten wollen wir im Februar-ABC unsere Sinne schärfen und wieder aufmerksam werden für den Moment.

Weiter Information auf unserer Internetseite www.ifgl.net oder bei Frank Hennecke unter 0174 21 57 222 oder fh@ifgl.net.



— Initiative für —
— Gesundes Leistungsklima —

ABCs bieten themenzentrierte Selbsterfahrungen zur Erweiterung der mentalen Möglichkeiten.