

Seminar „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden“ am 14.10.2023



GESUNDHEITS
TREFFPUNKT
MANNHEIM

„Menschen begegnen. Gesundheit stärken. Die Selbsthilfe.“

Wer sich in Selbsthilfegruppen engagiert, bringt dafür oft eine Menge Zeit auf. Insbesondere Leiter:innen von Selbsthilfegruppen haben viele Aufgaben: Gruppentreffen organisieren und häufig auch leiten, andere Betroffene beraten oder auf Veranstaltungen die eigene Gruppe präsentieren. Da kommt vieles andere häufig zu kurz, es gibt keine „gesunde Balance“ mehr.

Wie kann ich diese gesunde Balance wiederherstellen? Was kann ich tun, um zukünftig stressige Situationen gut zu meistern? Welche Übungen gibt es, die akut in stressigen Situationen für mehr Ruhe und Gelassenheit sorgen? Und wie schaffe ich es, die mir zu Verfügung stehende Zeit besser einzuteilen ohne ständig unter Zeitdruck zu geraten? Diese und weitere Fragen sollen beim Seminar beantwortet werden.

Leitung:
Claudia Medert, Trainerin für Stressmanagement

- Termin: Samstag, 14. Oktober 2023, 10-16 Uhr
- Ort: Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Straße 1, 68167 Mannheim, 4. OG
- Kosten: **15 Euro** (Vereinsmitglieder des Gesundheitstreffpunkts Mannheim e.V.: **12 Euro**)
- Eine Anmeldung ist erforderlich bis zum 30. September 2023.

Das Seminar wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20h Sozialgesetzbuch V gefördert von den gesetzlichen Krankenkassen.



Anmeldung

Bitte einsenden per Post an den Gesundheitstreffpunkt Mannheim, Max-Joseph-Str. 1, 68167 Mannheim. Alternativ können Sie sich auch per E-Mail an projekte@gesundheitstreffpunkt-mannheim.de oder telefonisch unter 0621-339 18 18 anmelden.

Zum Seminar „Stressmanagement in der Selbsthilfegruppe – eine gesunde Balance finden“ am 14. Oktober 2023 melde ich mich verbindlich an. Ich akzeptiere die Teilnahmebedingungen, die im Internet einzusehen sind unter www.gesundheitstreffpunkt-mannheim.de/seminare-fuer-selbsthilfegruppen.

Name, Vorname: _____

Selbsthilfegruppe (Name der Gruppe): _____

E-Mail: _____ Telefonnummer: _____

„Qualifizieren.Begleiten.Stärken.“