

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn telefonisch oder schriftlich bei der Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol an:

Telefon: +43 4852/606/290

E-Mail: info@selbsthilfe-osttirol.at

Website: www.selbsthilfe-osttirol.at

Zielgruppe:

Gruppensprecher/innen und Gruppenmitglieder von Selbsthilfegruppen
Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen im Selbsthilfebereich

Bankverbindung:

Lienzer Sparkasse
Empfänger: Selbsthilfe Tirol/
Zweigverein Osttirol
IBAN: AT57 2050 7010 0001 1286
BIC: LISPAT21XXX



Finanziert durch:

Gesundheit Österreich

GmbH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes Österreich

Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol
Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und
-gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich
+43 4852/606/290
+43 664/38 56 606
info@selbsthilfe-osttirol.at
www.selbsthilfe-osttirol.at

 **Selbsthilfe
Tirol**
Zweigverein Osttirol



Let's talk about Stress!

Freitag, 26. November 2021

13:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 27. November 2021

09:00 - 13:00 Uhr

Datum:
Freitag, 26. November 2021
13:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 27. November 2021
09:00 - 13:00 Uhr

Seminarleitung:
Annabell Pschartzer, Bsc
Dipl. Mentaltrainerin
www.gedankenwerk.at



Kursort:
Bücherei Lienz, Egger-Lienz-Platz 2,
Seminarraum
Bitte die aktuellen Corona-Bestimmungen
beachten (3-G-Regel)

Seminarbeitrag: kostenlos
max. 12 Teilnehmer



Let's talk about Stress!

Der Alltag von Gruppenleitern ist geprägt von beruflichen Verpflichtungen, der ehrenamtlichen Tätigkeit in der Selbsthilfegruppe, privaten Terminen und der Herausforderung Job, Ehrenamt und Familie unter einen Hut zu bringen – Stress ist allgegenwärtig.

Wir haben zu viel zu tun, nie endende To-Do Listen und schlichtweg zu wenig Zeit für die wirklich wichtigen Dinge.

In diesem Workshop wird gezeigt, wie man mit Hilfe von bestimmten Techniken stressige Situationen leichter meistert, mehr Zeit für sich findet und die Lebensqualität steigert.

