

Burnout ist vermeidbar! vom rechten Umgang mit der Zeit

♀ Zum Einstieg ein **Vortrag** mit Gespräch **und**
zur Vertiefung ein **Seminar für Frauen** ♀

am Montag, 20. März 2017 um 19:30 Uhr der Vortrag
am Samstag, 1.4.2017; 10:30-15:30 Uhr das Seminar
im kath. Pfarrheim, Horststr. 35 in Niederzissen

Niederzissen. Vortragsabend für Frauen zum rechten Umgang mit der Zeit. Alle Menschen haben gleich viel Zeit, denn jeder Tag hat 24 Stunden. Trotzdem ist die Einschätzung jedes Einzelnen, wieviel Zeit er hat, sehr unterschiedlich, weil jeder die Zeit verschieden nutzen kann, will oder sich gezwungen fühlt.

Unsere Angst, etwas zu versäumen oder nicht alles schaffen zu können, lässt uns das Leben oft hektisch, hastig, panisch und unter Druck leben.

Alles vergebens? Was ist meine Zeit? Wie verbringe ich meine Zeit? ...

Der Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, Sozialpädagoge und Lebensberater, Werner Hübner, gibt neben dem Vortrag auch Gelegenheit zu **Austausch, Gespräch und Diskussion.**

An diesem Abend geht es u.a. darum zu lernen

- sich Zeit zu nehmen – ein persönliches Zeitmanagement entwickeln
- gelassener zu werden – ganz in der Zeit sein
- in Balance zu sein – das eigene Gleichgewicht entdecken
- Endlichkeit anzunehmen – Abschied nehmen, Abschied geben

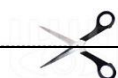
→ **Zur Vertiefung der Thematik** bietet das Büro für Jugendpflege und kommunale Gleichstellung ebenfalls in Kooperation mit Werner Hübner ein **Tages-**

Seminar zum Thema „Burn-out ist vermeidbar“ für ♀ Frauen an.

Am **Samstag, 1. April 2017, 10:30 – 15:30 Uhr**, findet es ebenfalls im katholischen Pfarrheim Niederzissen, Horststr. 35 statt. Hierbei ist die Teilnehmerzahl auf 12 Personen begrenzt. Bitte beachten Sie, dass die zeitliche Reihenfolge der Anmeldungen gilt. Telefonische Platzreservierungen sind möglich.

Anmeldungen nimmt Ane Masen, Büro für Jugendpflege und kommunale Gleichstellung im Rathaus Niederzissen, Kapellenstraße 12, 56651 Niederzissen, 2. Stock, Zimmer 215 entgegen. Tel. 02636 – 9740-215. ane.masen@brohltal.de. Eine Teilnehmergebühr in Höhe von 15,- € pro Person inkl. Getränke und Snack ist bitte nach der Anmeldung per Banküberweisung zu entrichten.

(KSK Ahrweiler, BIC: MALADE51AHR; IBAN: DE 29 5775 1310 0000 8508 00; Stichwort: Gleichstellung/burn-out)



**Anmeldung zum
Tagesseminar „Burn-out ist vermeidbar“ für Frauen
am 1.4.2017 im kath. Pfarrheim Niederzissen**

bitte an Ane Masen, Büro für Jugendpflege und kommunale Gleichstellung
der VG Brohltal im Rathaus Niederzissen



Name: _____

Alter: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon (Festnetz): _____

Mobil (Notfall): _____

Hinweis auf Krankheiten, Allergien, Besonderheiten: _____

Die Teilnehmergebühr von 15,- € p.P. entrichte ich per Banküberweisung.

Datum, Unterschrift

