

■ "Burnout ist vermeidbar!" - Für Frauen

Teil 2, aber auch Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Vom rechten Umgang mit der Zeit. Man muss nicht ausgebrannt sein, um unter Zeitdruck und Alltagsstress zu stehen und zu leiden. Wir alle nutzen unsere Zeit sehr unterschiedlich. Oftmals fühlen wir uns gedrängt oder gehetzt, haben immer die Uhr im Blick. Unsere Angst, etwas zu versäumen oder nicht alles zu schaffen, lässt uns das Leben oft hektisch, hastig, panisch und unter Druck leben. Das belastet uns sehr. Das Büro für Jugendpflege und kommunale Gleichstellung bietet wegen des großen Interesses ein weiteres Tages-Seminar für Frauen zum Thema „Burn-out ist vermeidbar – vom rechten Umgang mit der Zeit“ an.

Es geht besonders um folgende Themen:

- die Kunst des Nein-sagens
- die Möglichkeit des Verzeihens – wer nachtragend ist, hat schwer zu schleppen
- ausgeglichen sein und das eigene Gleichgewicht entdecken
- steht selbstbewusst für egoistisch?
- die eigenen Wurzeln kennen und die eigenen Flügel entdecken und nutzen
- wichtige Ereignisse in meinem Leben

Am **Samstag, 24. Juni, 10 – 16 Uhr**, findet es in der Alten Schu-

le in Oberzissen, Kirchberg 8 statt.

Die Seminarleitung hat Werner Hübner, Diplom-Psychologe, Therapeut und Sozialpädagoge aus Köln.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich und Platzreservierungen sind möglich.

=> **Anmeldungen** nimmt Ane Masen, Büro für Jugendpflege und kommunale Gleichstellung im Rathaus Niederrissen, Kapellenstraße 12, 56651 Niederrissen, 2. Stock, Zimmer 215 entgegen. Tel. 02636 – 9740-215. ane.masen@brohltal.de.

Eine Teilnehmergebühr in Höhe von 25,- € pro Person (inkl. Ge-



tränke und Snack) ist bitte nach der Anmeldung per Banküberweisung zu entrichten. (KSK Ahrweiler, BIC: MAL-DE51AHR; IBAN: DE 29 5715 1310 0000 8508 00; bitte mit dem Stichwort: Gleichstellung/burn-out 2)



**Anmeldung zum
zum Tagesseminar für Frauen
„Burn-out ist vermeidbar“
am 24.6.2017 in der alten Schule, Kirchberg 8, Oberzissen**

