

Wenn die Sorgearbeit in der Familie ein Eisberg wäre, gibt es den sichtbaren Teil der Aufgaben über der Wasseroberfläche, den sich viele Paare schon ganz gut untereinander aufteilen. Andererseits gibt es den unsichtbaren Teil unter der Wasseroberfläche. Dieser unsichtbare Teil ist die mentale Denkarbeit, die dafür sorgt, dass Sachen überhaupt erledigt werden und oftmals stellt sich die Frage:

Finden Sie noch den Knopf zum Abschalten?

Kennen Sie das? Sie kommen nach Hause, wollen entspannen und haben sich auf Ihren wohlverdienten Feierabend gefreut. Doch kaum öffnen Sie die Haustür, fangen Ihre Gedanken an zu Kreisen: Ärgernisse des Tages sind präsent, To-Do-Listen gehen Ihnen durch den Kopf, Probleme mit der Arbeit oder dem Kollegium werden gewälzt, und, und, und ...

Um Ihre Erholungsfähigkeit zu erhalten, ist es wichtig im Alltag richtig abschalten zu können. Wie Sie das erreichen und welche Möglichkeiten es gibt um besser in die „Chillout-Zone“ zu gelangen, erfahren Sie in diesem Online-Workshop mit Claudia Colantoni (UGB-Gesundheitstrainerin, Do Care Trainerin).

Inhalte (nach Dr. Anne Kathrin Matyssek):

- Grenzen setzen – Nein sagen
- Sich eigene Ressourcen und Erfolge bewusst machen
- Eigene Stärken erkennen und nutzen
- Eigene Antreiber erkennen
- Das Gedankenkarussell neu programmieren
- Erfahrungsaustausch

Ihr Nutzen:

- Erhaltung der Erholungsfähigkeit
- Verbesserung der Schlafqualität
- Mehr Wohlbefinden im Job
- Mehr Lebensqualität in der Freizeit
- Verhinderung von Burnout
- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit

Termin: 08.06.2023 & 13.06.2023 jeweils von 08:30 – 12:30 Uhr

Referentin: Claudia Colantoni (UGB-Gesundheitstrainerin, Do Care Trainerin)

Veranstaltungsort: Online via Zoom (Den Link erhalten Sie rechtzeitig vor der Veranstaltung.)

Teilnehmende: max. 16 Personen

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos.

Ihre Anmeldung nimmt die Gleichstellungsbeauftragte Marie Grotheer der Samtgemeinde Hambergen entgegen: gleichstellungsbeauftragte@hambergen.de

Diese Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten im Landkreis Osterholz wird gefördert durch das Projekt „Gleichstellung sichtbar machen – CEDAW in Niedersachsen“:

GLEICHSTELLUNG
SICHTBAR MACHEN



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit, Gesundheit
und Gleichstellung

Gleichberechtigung
und Vernetzung e.V.