

Raus aus dem Hamsterrad - Mehr als Burnout-Prävention

Ein Workshop für Frauen am Freitag, 13.09.2024 von 9:30 bis 16:30 Uhr



Mal raus aus dem Hamsterrad – wer wünscht sich das nicht? Aber wie soll das gehen, mit all dem, was uns beruflich und privat ständig fordert? Aussteigen aus dem eigenen Gedankenkarussell wäre schon mal eine gute Idee, um die Dynamik nicht noch weiter anzukurbeln.

Im Workshop lernen die Teilnehmerinnen alltagstaugliche Anregungen, wie sie sich eine Atempause verschaffen und nicht permanent durch die Ereignisse getrieben in Aktionismus verfallen. Innehalten und wieder bei sich selbst ankommen. Ziel und Fokus des Workshops ist, zu erlernen, wie Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl uns helfen, in Balance zu bleiben und vorm „Ausbrennen“ zu schützen.

Referentin ist Astrid Wilhelm, Diplompsychologin und Psychotherapeutin. Die Kosten für den ganztägigen Workshop betragen 95 Euro (inkl. Verpflegung), Ermäßigung ist auf Anfrage möglich. Veranstaltungsort ist das Heinrich Pesch Haus, Frankenthaler Straße 229 in Ludwigshafen.

Anmeldung unter anmeldung@hph.kirche.org oder über das Anmeldeformular auf der Homepage des Heinrich Pesch Hauses.

Der Workshop ist eine Kooperation mit dem Heinrich Pesch Haus und den Gleichstellungsstellen des Rhein-Pfalz-Kreises sowie der Städte Frankenthal (Pfalz) und Ludwigshafen am Rhein. Für diese Veranstaltung wurden Fördermittel beim Land Rheinland-Pfalz beantragt.