

Zweitägiger Kurs für Frauen:

Brennen – ohne auszubrennen !?

Selbstfürsorge und Burnout-Prävention

Ein gewisses Maß an Stress gehört zu jedem Leben dazu. Es kann sich bereichernd und leistungssteigernd auswirken. Wenn negativer Stress allerdings überhand nimmt und sich immer weiter verstärkt, kann dies zu innerer Erschöpfung führen, einem sog. Burnout. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen und gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Die Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Herzogtum Lauenburg und der Stadt Mölln - Elke Hagenah und Edelgard Jenner - bieten daher ein Seminar für Frauen zur Vorbeugung gegen Burnout an.

Der zweitägige Kurs findet statt am:

Samstag, dem 29. Oktober von 10:00 bis 17:30Uhr
und am Sonntag, dem 30. Oktober von 10:00 bis 14:00 Uhr
im Polleyn-Zentrum, Jochim-Polleyn-Platz 9, in Mölln.

Die erfahrene Therapeutin Jelle Stollenwerk aus Hamburg wird den Kurs durchführen.

Neben einer Klärung, was unter Burnout verstanden wird, geht es an den zwei Kurstagen darum, die Möglichkeiten der Teilnehmerinnen zu erweitern, sich vor Überlastung zu schützen. Es werden sowohl Methoden zum Selbstmanagement vorgestellt als auch Selbstbehauptungstechniken. Daneben werden einige effektive Entspannungstechniken vermittelt.

Eingeladen sind **Frauen im Alter ab 18 Jahre.**

Der Kurs kostet pro Teilnehmerin **25 €**; eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Da die Anzahl der Teilnehmerinnen begrenzt ist, ist eine **vorherige Anmeldung bis spätestens 27. Oktober** bei der Möllner Gleichstellungsbeauftragten erforderlich:

Tel. 045 42 / 803 149 oder: edelgard.jenner@stadt-moelln.de