



Bildungsidee

Bildung in
Deutschland
Land der Ideen

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Verbände
Differenz
Bundesarbeit



Forum für Erziehung
Familienhilfezentrum

Ein Kooperationsprojekt von Saarpfalz-Kreis und Arbeiterwohlfahrt

Nervenstark

Was tun, wenn der Tank leer ist?



Ein Workshop **für Erziehende**, für mehr seelische Gesundheit und Ausgeglichenheit!

Wir leben in einer Zeit mit immer neuen Herausforderungen. Wir wollen in der Kindererziehung, Familie, Partnerschaft und Beruf unser Bestes geben. Wir tun viel, damit andere uns mögen, damit wir Anerkennung bekommen, damit wir in Einklang mit unseren Ansprüchen an uns selbst sind. Es kommt uns manchmal so vor, als seien wir von einer hohen Mauer an Forderungen und Pflichten umgeben (Haushalt, Kinder, Arbeit, Ausbildung, Familie, Pflege von Angehörigen, belastende Konflikte, Hausbau usw.). Das alles kostet uns sehr viel Energie. Wenn wir nicht lernen besser mit uns umzugehen, kommen wir zunehmend in einen Zustand von Lustlosigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung. Doch woher bekommen wir die nötige Kraft? Wo können wir „auftanken“? Mit praktischen Übungen, Denkanstößen und Tipps erhalten Sie zahlreiche Impulse, um eine gelungene Balance zwischen Anforderungen, Anspannung und Entspannung zu finden. Wir beschäftigen uns u.a. mit den Fragen: Wie finde ich Auswege aus dieser "erschöpfenden" Situation? Was sind die tieferen Ursachen? Was sind meine Kraft-Quellen? Wie schaffe ich mir Freiräume?

06.03.2013
13.03.2013
18 - 21 Uhr

2-teiliger
Kurs
5,- €
gesamt

Homburg
Familienhilfezentrum
Virchowstraße 5

Sabine Roos
Individualpsychologische. Beraterin
Sabine Groß
Individualpsychologische. Beraterin

Weitere Informationen und Anmeldung:

Forum für Erziehung, Virchowstraße 5, 66424 Homburg, Tel: 06841-77783-0 oder

E-Mail: grebmann@lvsaarland.awo.org

Mit freundlicher Unterstützung von



**Landesverband
Saarland e.V.**
Sozialpädagogisches
Netzwerk (SPN)