# Stress lass nach! - Burnout-Vorbeugung für Eltern

## Event - Stress lass nach! - Burnout-Vorbeugung für Eltern ↻

| | |
|---|---|
| **When** | Di, 16.06.2026, 19:00 - Di, 30.06.2026, 20:30 |

## Description

Inhalte der Veranstaltung:

In der Familie und im Beruf kann Freude und Erfüllung erlebt werden, aber diese Lebensbereiche sind auch Orte der Belastung, Anstrengung und Auseinandersetzung mit Konflikten. Kommt es zu einem Burn-out, sind beide Bereiche massiv davon betroffen, sinnvolle Vorbeugemaßnahmen daher wichtig und wesentlich.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, den Mehrwert in unserem Leben zu entdecken und überlegen: Wofür lohnt sich Veränderung? Wofür lohnt sich Engagement? Wofür lohnt es sich zu kämpfen und Lebenskrisen zu überwinden?

Ziele:

- Kraft tanken in der Familie statt Überforderung
- Freude an der Entwicklung der Kinder und Enkelkinder statt Angst um ihre Zukunft
- Genießen können statt Konsumzwang
- Begeisterung, Energie und Kreativität statt Arbeitsfrust
- Erfüllung statt Selbstverwirklichung um jeden Preis
- Perspektivenwechsel statt Starren auf Unveränderbares
- Mut, neue Dinge zu beginnen, statt Kraft für alte Kränkungen und Lebensmuster zu verschwenden

Eingeladen sind:

Eltern-, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 0 – 16 Jahren.

Referentin:

**Dr.in Gerlinde Grübl-Schößwender**



Erziehungs- und Bildungswissenschafterin, Sozial- u. Heilpädagogin, Lebens- u. Sozialberaterin (psychologische Beratung), Dipl. Erwachsenenbildnerin (www.lebensbegleitung.at)

Teilnahmebeitrag für alle drei Tage:

- 36 Euro
- 26 Euro für Mitglieder des Vereins für Familienbegleitung

Voranmeldung:

Eine Voranmeldung ist per E-Mail an office@familienbegleitung.at möglich.

Bitte den Vor- und Nachnamen und die Wohnadresse angeben.

Vielen Dank!

Seminarreihe **in 3 Teilen**.

Max. **16 TeilnehmerInnen**.

**Freie Spenden** sind erbeten.

Sollten Sie noch **offene Fragen** haben, können Sie uns gerne mittels Mail an office@familienbegleitung.at oder unter der oben angeführten Telefonnummer kontaktieren.

Der Reinerlös dieser Veranstaltung wird vom Verein für Familienbegleitung für weitere Vereinsprojekte wie der Unterstützung von Menschen in besonders schwierigen Lebenslagen sowie zur Organisation von kostengünstigen Bildungsveranstaltungen unter dem Schlagwort „Bildung für alle“ verwendet.

Fördergeber:

**Bundeskanzleramt**
Sektion VI - Familie und Jugend
Abt. VI/2 - Kinder- und Jugendhilfe

## Venue - Online-Veranstaltung

| | |
|---|---|
| **Location** | Online-Veranstaltung |
| **Country** | AT |

## Description

Online-Veranstaltung