Humorvoll leben. Burnout-Vorbeugung einmal anders

Event - Humorvoll leben. Burnout-Vorbeugung einmal anders ↻

When	Di, 18.09.2018, 19:00 - Di, 2.10.2018, 20:30

Description

- Humor schafft eine gesunde Distanz zu den Dingen des Lebens und zu sich selbst
- Humor eröffnet neue Perspektiven, schöpferische Freiräume, heitere Gelassenheit und Lebensfreude
- Humor ist eine Haltung des Trotzdem, des Dennoch, des sich nicht unterkriegen lassen
- Humor hilft, die Dinge zu relativieren, nicht ernster zu nehmen als nötig und den Blick für das Wesentliche zu schärfen
- Humor ist ein Mittel zur Stressbewältigung und zum besseren Umgang mit Konflikten und Krisen
- Humor ermöglicht neue, ungewöhnliche und kreative Lösungen
- Humor und Lachen haben eine gesundheitsfördernde Wirkung
- Humor als Lebenshaltung ist erlernbar und in den Alltag integrierbar
- Humor ist zur Burnout-Vorbeugung sehr gut geeignet

Gemeinsam wollen wir diese Lebenshaltung erproben, ein Stück weit erlernen, dem Humor auf die Spur kommen und in uns weiterentwickeln.

Zielgruppe:

Eltern-, Stief- und Großeltern von Kindern im Alter von 0 – 18 Jahren

Termine:

Di, 18.9.
25.9.
2.10.2018
jeweils von 19 – 20.30 Uhr

Referentin: Mag. Dr. Gerlinde Grübl-Schößwender

Bildungswissenschafterin, Sozial- und Heilpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin, Dipl.- Pastoralassistentin, Dipl.- Erwachsenenbildnerin (www.lebensbegleitung.at)

Max. **16 Teilnehmer/innen**.

Freie Spenden sind erbeten.

Anmeldung erforderlich!

Veranstaltungsort und Anmeldung:

Haus der Begegnung
Kalvarienbergplatz 11
A-7000 Eisenstadt
Tel.: +43/ (0) 2682 / 63290
E-mail: bildungshaus@hdb-eisenstadt.at
Website: www.hdb-eisenstadt.at

Im Rahmen der „Vernetzten Elternbildung im Burgenland“, gefördert durch das Bundesministerium für Familien und Jugend.

Venue - Haus der Begegnung Eisenstadt

Location	Haus der Begegnung Eisenstadt
Street	Kalvarienbergplatz 11
Postcode	7000
City	Eisenstadt
County	Burgenland
Country	AT