

Woche der seelischen Gesundheit 2021

Termine

Freitag, 8. Oktober

18 – 19.30 Uhr

Thema: Grenzen setzen als Selbstfürsorge

Online-Vortrag mit Austausch und Übungen

An diesem Abend erforschen wir, was bedeutet Grenze für mich? Wie kann ich meine eigene Grenze erkennen, wahrnehmen und spüren? Wie kann ich Grenzen setzen üben?

Was hindert mich daran Grenzen zu setzen? Welche Bedürfnisse stecken hinter meinen Grenzen und was hält mich davon ab Grenzen zu setzen?

Workshopleitung:

Karin Piede, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Dozentin bei ‚Spurwechsel ab 55‘

Anmeldung erforderlich: info@spurwechselab55.de

Die Veranstaltung findet per Zoom statt.

Link zur Veranstaltung:

<https://us02web.zoom.us/j/88923137747?pwd=R2prQTJaRFNmczFYV3hlZFBSREdPQT09>

Meeting-ID: 889 2313 7747

Woche der seelischen Gesundheit 2021

Termine

Dienstag, 12. Oktober 2021

18 – 19.30 Uhr

Thema:

Bald in Rente? Wenn der berufliche Alltag nicht mehr den Takt vorgibt

Online-Workshop mit vielen Impulsen, wie Sie den Übergang in die nachberufliche Zeit für sich gestalten können.

Gehen Sie bald in Rente? Verscheuchen Sie den Gedanken daran oder können Sie den Tag x kaum erwarten? Die Zeit zwischen Abschied und Neubeginn erleben Menschen sehr unterschiedlich. Wenn das ALTE noch nicht vorbei und das NEUE noch nicht da ist, fühlen viele Menschen verunsichert, weil sie noch nicht wissen, was kommt.

Im Online-Workshop erfahren Sie die wichtigsten Schritte, wie Sie den Übergang in die neue Lebensphase entspannt, bewusst und erfolgreich gestalten können.

Neben vielen Impulsen können Sie sich mit den Teilnehmer:innen austauschen.

Workshopleitung:

Christine Zaritzky M.A.; Coach, Mediatorin, Dozentin und Leiterin des Seminars ‚Spurwechsel ab 55‘

Anmeldung erforderlich: info@spurwechselab55.de

Die Veranstaltung findet per Zoom statt.

Link zur Veranstaltung:

<https://us02web.zoom.us/j/86029227241?pwd=QjFRNEJ4c0pwSmZSeXN0SnVFVVJDZz09>

Meeting-ID: 860 2922 7241

Woche der seelischen Gesundheit 2021 Termine

Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt

www.spurwechselab55.de
info@spurwechselab55.de
Tel. 089 290 4463

Hinweis: Seminartermine 2022

8. März – 12. Mai
4. Oktober – 13. Dezember