

Herzliche Einladung zum Seminar

Am Limit - richtig mit Stress umgehen

am 7. November 2015



Am Limit - richtig mit Stress umgehen

Heutzutage gibt es kaum mehr einen Lebensbereich, in dem wir keine Stress-Situationen erleben. Leider entsteht durch Stress immer mehr Druck, der zu Antriebslosigkeit, Motivations- und Leistungsverlust führt. Die Folge sind zahlreiche Erkrankungen und der so genannte Burnout.

Oft gelingt es uns nicht, NEIN zu sagen und wir denken, dass wir immer noch mehr für die Familie, Gemeinde, im Beruf etc. tun müssen. Dabei ist es auch wichtig, in die Gegenwart Gottes zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Dieses Seminar zeigt Möglichkeiten der Prävention durch zum Beispiel kognitive Strategien und Zeitmanagement auf. Diese verhelfen uns zu einem besseren Umgang mit Stress.

Jeder Teilnehmer kann anhand von zwei Tests den persönlichen Bedürfnis- und Stresstyp erforschen und dabei lernen, die eigenen Ressourcen besser zu nutzen. Dieses Wissen hilft, um wieder besser in Balance zu kommen.

Aus dem Inhalt:

- Ausgebrannt - wie konnte es eigentlich dazu kommen?
- Was kann ich tun, bevor der Burnout kommt?
- Hilfe zur Selbsthilfe - das ABC der Situationsbetrachtung
- Was sagt die Bibel zum Stress und gönnt Gott uns Ruhepausen?

Zeit **Samstag, 07.11.2015** von 13.30 Uhr - 18.00 Uhr (inkl. Pausen)

Ort EFG Heilsbronn
Nürnberger Strasse 29
91560 Heilsbronn



Veranstalter Living Water - ganzheitliche Seelsorge
Melanie Beck und Wolfgang Beck GbR
Nelkenstrasse 22, 91560 Heilsbronn
Telefon: 0 98 72/9 57 76 31
Internet: www.livingwater-seelsorge.de

Anmeldung Anmeldung bis spätestens 31.10.2015
e-Mail-Adresse: living_water@icloud.com

Gebühr 20,00 € pro Person inklusive Seminarunterlagen
Zahlung per Vorkasse
Bankdaten werden mit Anmeldebestätigung mitgeteilt

Referenten **Melanie und Wolfgang Beck**
Ganzheitlich seelsorgliche Berater (AsB) und Pastoraltherapeuten (ISA). Mit ihrem christlichen Beratungsunternehmen „Living Water - ganzheitliche Seelsorge“ bieten sie Seelsorge, Coaching und Seminare an.



Living Water - ganzheitliche Seelsorge

