

DIESER STRESS MACHT MICH FERTIG!

Umgang mit Stress (nicht nur) in Corona Zeiten

Foto: © Krakenimages - stock.adobe.com



Diesen Satz hört man seit Monaten in steigendem Maß: keine KiTa, keine Schule, lange keine Spielplätze oder Besuche von Kinderfreunden, Homeoffice, Lehrersersatz und am besten gleich alles zusammen. Und dann hängen alle aufeinander, man kann sich kaum aus dem Weg gehen, nach einiger Zeit kracht es auch in der Familie, die Lunte wird einfach immer kürzer. Wer soll das schaffen? Gibt es für mich Wege aus dem Stress?

Bei diesem Gesprächsabend wollen wir schauen, was und wo die Probleme sind, aber auch nachspüren, was denn vielleicht hinter den Fragestellungen liegt. In einem einleitenden, kurzen Vortrag soll die Situation umrissen werden, die Fragen und Beobachtungen der Teilnehmenden bilden dann die Grundlage für den Austausch, der uns zu tragfähigen Lösungsansätzen führen soll.

Donnerstag, 13. Oktober 2022

18:00–21:00 Uhr im AWO Mehrgenerationenhaus, Michelstadt

Dozent: Jürgen Breustedt – Systemischer Therapeut & Pfr.i.R

Kosten: 28,- Euro

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333
oder per Mail an j.weimar@awo-odenwald.de**