

# Einladung zum Workshop: Genusstraining

## Stressmanagement mit Hilfe eigener Ressourcen

**Samstag, 20. Oktober 2018, 14:00 - 17:00 Uhr**

Pfarrheim Helfenberg

Rohrbacher Straße 4, 4184 Helfenberg

Eintritt frei; freiwillige Spenden erbeten.

Referentin: Gisela Trobisch, Dipl. Burnout Prophylaxetrainerin

Anmeldung erforderlich (begrenzte Teilnehmerzahl)



# Stressmanagement mit Hilfe eigener Ressourcen.

Ein Workshop für pflegende und betreuende Angehörige.

Angehörige zu betreuen und zu pflegen stellt eine herausfordernde Aufgabe dar. Stressmanagement ist dabei wichtig, um selbst gesund zu bleiben.

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Kopf frei bekommen und durch richtiges Setzen von Prioritäten mit Hilfe Ihrer eigenen Ressourcen auf stressvermindernde und zugleich ermutigende Gedanken kommen.

Das Training beinhaltet:

- Informationen aus der Erholungsforschung
- Bewusstmachung der eigenen stressverschärfenden Denkstile
- Möglichkeiten gedanklicher Umstrukturierung
- Quart-A-Notfallstrategie
- Übungen zum Thema Genuss
- Informationen, wie und wo man individuelle Möglichkeiten des Wohlfühlens, des Genusses und der Entspannung findet

## Information und Anmeldung:

Caritas für Betreuung und Pflege  
Servicestelle Pflegende Angehörige  
Gerberweg 6, 4150 Rohrbach-Berg  
Tel.: 0676 / 87 76 24 43  
ute.maria.winkler@caritas-linz.at  
www.pflegende-angehoerige.or.at  
www.facebook.com/pflegendeangehoerige



Gefördert aus den Mitteln  
der Sozialversicherung

Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Caritas-Treffpunkts für pflegende Angehörige Helfenberg statt.