

Dienstag, 14.09.2021 bzw. 16.11.2021

bis 17.30 Uhr Anreise
18.00 Uhr Begrüßung und Wellnessdinner
19.00 Uhr Meine Kraftquellen entdecken und nutzen – was kommt die nächsten Tage auf mich zu?

Mittwoch, 15.09.2021 bzw. 17.11.2021

8:00 Uhr Frühstück
9:00 Uhr Was stresst mich?
Wie gehe ich damit um?
13:00 Uhr Mittagessen
Individuelle Angebote:
z.B. meditatives Wandern, spirituelles Angebot, Besuch der FrankenTherme, (Massage, Wassergymnastik etc.)
18:00 Uhr Abendessen

Donnerstag, 16.09.2021 bzw. 18.11.2021

Essenszeiten wie oben
9.00 Uhr Warnsignale
Entspannungsmethoden
Mentaltraining
Umgang mit akuten Belastungen
14:00 Uhr Individuelle Angebote

Freitag, 17.09.2021 bzw. 19.11.2021

Essenszeiten wie oben
9:00 Uhr Reflexion, Transfer in den Alltag
Individuelle Angebote
Abreise am Nachmittag

Es handelt sich bei der Maßnahme **nicht** um eine dienstliche Veranstaltung! Es gelten die AGB des Hauses St. Michael.



Stressbewältigung - ressourcenorientiert leben

14.09. bis 17.09.2021

oder

16.11. bis 19.11.2021

Haus St. Michael, Bad Königshofen

Ist Ihr Alltag geprägt von beruflichen und privaten Anforderungen, Verpflichtungen und Verantwortungen?
Erleben Sie

- Termindruck und Hetze
- Schwierigkeiten, verschiedene Aufgaben zu vereinbaren
- dass Sie persönlichen Bedürfnisse zurückstellen
- Konflikte mit Kollegen/-innen oder mit Familienangehörigen
- u.v.m.?

Oftmals machen sich dabei Müdigkeit, Erschöpfung, Lustlosigkeit und Motivationsverlust breit.

Damit es nicht so weit kommt, bieten wir Ihnen vier Tage mit Abstand zum Alltag, Zeit für Sie selbst und dazu ein gezieltes inhaltliches Programm.

Sie selber tragen die Verantwortung für Ihr Leben und Ihr Wohlergehen. Gesundheit oder das Gefühl von Krankheit sind nicht nur von körperlichen Faktoren abhängig, sondern auch vom eigenen Verhalten, von Einstellungen und dem individuellen Lebensstil.
Nehmen Sie Ihr Leben in die eigene Hand und lernen Sie zu verstehen, was Ihnen Stress bereitet und wie Sie dem begegnen können.

In dem Seminar lernen Sie verschiedene Methoden zur aktiven Entspannung, zur Achtsamkeit und Problembewältigung kennen.

Am Ende des Seminars

- wissen Sie um eine wirksame Stressbewältigung mit Hilfe einer Analyse des eigenen Verhaltens.
- können Sie neue Handlungsmuster ableiten und aufbauen.

Termin: **Di. 14.09. bis Fr. 17.09.2021** oder
Di. 16.11. bis Fr. 19.11.2021

Ort: **Haus St. Michael**, Wallstraße 49,
97631 Bad Königshofen i. Grabfeld
Tel. 09761-910613, Fax 09761-910612
info@familienbildungshaus.de
www.familienbildungshaus.de

Kosten: 280,50 € + max. 80,00 € für
Thermalbad, Massage, sonstige freiwillige Angebote.

Zuschüsse: Krankenkassen zahlen einen Zuschuss bis 80%
zu den Kosten der Referentin (§ 20 Abs. 1 SGB V).
Bitte informieren Sie sich im Vorfeld.
Die Diözese unterstützt die Teilnahme von Mitarbeiter/-innen durch einen Tag Freistellung von der Arbeit und einen finanziellen Zuschuss in Höhe von 75,- €.

Leitung: **Stefania Zastrow**,
Haus St. Michael

Referentin: **Stefania Zastrow**,
Dipl. Sozialpädagogin,
zertifizierte Stressbewältigungstrainerin
Regina Werner, Pastoralreferentin

Veranstalter: audit berufundfamilie Diözese Würzburg in Kooperation
mit dem Haus St. Michael, Bad Königshofen

Anmeldung: **www.familienbildungshaus.de**
bis **24.08.2021** bzw. **26.10.2021**