



Vortragsreihe: „Mutter Sein-kraftvoll wirken“

Thema: Prävention Burnout für Mütter und Familien

**Mittwoch 15. März 2017, 20.15 Uhr, Oeki Stansstad
(Kick-Off Abend):**

„Frau Sein-Mutter werden“
Definition / Ursachen / Symptome Burnout
Rolle als Mutter / Familienfrau
Kraft und Ressourcen finden
Fallbeispiel: „Schlafmangel“

Mittwoch 17. Mai 2017, 20.15 Uhr, Oeki Stansstad:

„Bewahren, behüten UND sich erfolgreich abgrenzen“
Innen und aussen / Stressoren und Ressourcen
Persönlichkeit und Umfeld
Fallbeispiel: „Kind und work life balance“

Weitere Daten:

13.09.2017: „Ordnung ist das halbe Leben, Unordnung die andere Hälfte...“

15.11.2017: „Mutter Sein, Kraftvoll wirken“

Kosten:

Kick-Off-Abend: Türkollekte

Mitglieder: CHF 10.— pro Abend / Nicht-Mitglieder: CHF 15.— pro Abend

Weitere Infos bei Claudia De Donno, Tel. 041 611 19 89

