

Gründung der Selbsthilfegruppe

Stress – Burnout



Wenn Stress einen wunden Punkt trifft...

In einem geschützten Rahmen können wir uns über das Thema austauschen.

Wir versuchen ein tieferes Verständnis für das Stressgeschehen und seine Ursachen zu erarbeiten.

- Wir spüren nach, warum gewisse Situationen einen immer wieder besonders stressen
- Was hat der Stress mit mir zu tun?
- Auf die eigenen Werte achten
- Nutzen sozialer Ressourcen unseres Umfeldes
- Umgang mit Belastungen, die sich nicht vermeiden lassen

Weitere Informationen zur Gruppe und Anmeldung:

Der Gruppenaufbau erfolgt in Aarau.

SelbsthilfeZentrum Aargau

Tel. 056 203 00 20

E-Mail: info@selbsthilfezentrum-ag.ch