

## 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 Baden.

Selbsthilfe Aargau

Tel. 056 203 00 20

E-Mail: [info@selbsthilfezentrum-ag.ch](mailto:info@selbsthilfezentrum-ag.ch)