



Einladung des Aargauischen Landfrauenverbandes

Januarkurs 2024

«Timeout statt Burnout» – wie wir sorgfältig mit den eigenen Kräften umgehen

Dienstag, 16. Januar 2024, um 20.00 h Im Roos 5, 5630 Muri AG, Apéro ab 19.30 h
Referentin: Shanti Wendel, www.timeout-statt-burnout.ch

Viele Menschen fühlen sich heutzutage gestresst, überlastet oder gar erschöpft. Galt Burnout ursprünglich noch als ein Männer- und Managerphänomen, setzte sich immer mehr die Erkenntnis durch, dass auch Frauen und andere Berufsgruppen betroffen sind. Risikofaktoren von Frauen sind z.B. Vielfachbelastungen, engagiert in helfenden Berufen und Tätigkeiten, strukturell wenig Unterstützung, hohe Ansprüche an sich selbst oder eigene Bedürfnisse und Grenzen zu wenig berücksichtigen. Durch diese Herausforderungen gelangen viele Frauen an ihre Belastungsgrenze und laufen Gefahr, längerfristig auszubrennen. «Mehr Zeit für mich», «mehr Ruhe», «mehr Gelassenheit», «abschalten können», «weniger Stress», «Lebensfreude oder Freude am Beruf wieder erlangen»... sind Wünsche, die in solchen Situationen oft geäussert werden.

Um den anspruchsvollen Alltag langfristig mit Freude, Motivation und Vitalität bewältigen zu können, braucht es neben fachlichen Fertigkeiten auch die Fähigkeit, bewusst und sorgsam mit den eigenen Kräften umzugehen. Dabei geht es z.B. darum, die Belastungen zu reduzieren, Ressourcen gezielter zu nutzen, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu respektieren oder abzuschalten und Kraft zu tanken.

Shanti Wendel vermittelt in ihrem Referat Grundlagen zum Thema Kräfte- und Burnoutprävention. Dabei zeigt sie (frauenspezifische) «Fallen» und Ursachen von Überarbeitung auf der einen Seite sowie Stärken und Chancen auf der anderen Seite auf. Sie gibt Tipps für den Alltag und steht für Fragen zur Verfügung. Shanti Wendel ist selbständige Psychologin und bietet seit über 20 Jahren Seminare und Beratungen zum Themenbereich Burnoutprävention an.

Anmeldung bis 09. Januar 2024 an Cornelia Schmid, Riglisbergstrasse 2, 5607 Hägglingen
079 435 03 71 oder c.schmid75@bluewin.ch

Wir freuen uns auf viele interessierte Teilnehmende!

Unkostenbeitrag Fr. 25.— pro Person/Abend / Nichtmitglied Fr. 30.— pro Person/Abend

Biko des Aargauischen Landfrauenverbandes



Name/Vorname _____ Ort _____

Anzahl _____