



REFLEXION,
AUSTAUSCH,
WISSENSIMPULSE,
ENTSPANNUNGS-
ÜBUNGEN

Weg von der Überlastung
hin zu mehr Kraft und Entspannung

Gruppen-Coaching für Pflegende Angehörige

THEMEN

-  **Kommunikation im Pflegealltag**
-  **Belastende Gefühle & Gedanken**
-  **Stressbewältigung & Selbstfürsorge**
-  **Abgrenzung & Resilienz**
-  **Verlustängste wahrnehmen**
-  **Familienkonflikte erkennen**

DETAILS

3 Termine je 2 Stunden,
alle 2 Wochen,
Kleingruppe: 6–8 Personen
6 Stunden Coaching & Beratung

MITTWOCHS 17–19 Uhr
9.10. / 23.10. / 6.11. ODER

DONNERSTAGS 10–12 Uhr
10.10. / 24.10. / 7.11.

ORT: Rheinbach
(weitere Infos folgen auf der Website)

KOSTEN: 99,–
**Nutzen Sie Ihren Entlastungs-
betrag von 125,– pro Monat.**

Im Verhinderungsfall kann gerne
eine Ersatzperson teilnehmen.