

Resilienz stärken

Sie pflegen oder betreuen Angehörige? Stossen dabei an Ihre Grenzen, fühlen sich erschöpft und einsam? Im kostenlosen Online-Workshop zeigen wir, wie Sie mit Stress besser umgehen können, Ihre Stärken und Ressourcen nutzen, um gelassen zu bleiben und die Herausforderungen des Alltags leichter zu meistern.

Kostenloser
Online-
Workshop

Termin: Dienstag, 22. Oktober 2024,
9-11 Uhr oder 13-15 Uhr

Ort: Online-Meeting via Zoom

Programm: Resilienz – Die verschiedenen Säulen
Erkennen und bewältigen von Stress
Strategien zur emotionalen Selbstfürsorge
Fallbeispiel

Kursleitung: Barbara Allenspach, Pflegefachfrau HF mit CAS im
Case Management

Anmeldung: Anmeldung bis 16.10.24 unter Tel 071 447 00 70 oder
info.bodensee@homeinstead.ch

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zoom-Link

Initiiert von Home Instead, Anbieterin für häusliche Betreuung und Pflege in der Region

Home Instead
Seniordienste Schweiz AG
Hauptstrasse 31
CH-9320 Arbon
www.homeinstead.ch

 **Home
Instead**[®]
Zuhause umsorgt