

Freitag, 28. September
19:30 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach

„Stress und Burnout im Kindes- und Jugendalter“

Wie Stress uns fördert und Burnout verhindert
werden kann

Referent: Dr. Kurt KURNIG
Psychologe, Psychotherapeut

Kinder und Jugendliche laufen oftmals Gefahr, zu viel auf einmal zu wollen und sich einseitig zu belasten. Sie selbst verfügen über geringe Möglichkeiten, aus „Sackgassen“ herauszufinden. Überwiegt Disstress, kann es relativ schnell zu Burnout kommen.

Aus diesem Grunde ist es angebracht, dass verantwortliche Erwachsene wissen:

- Wo liegen diesbezügliche Gefahren?
- Welche Signale sind zu beachten?
- Wie kann vorgebeugt und darüber hinausgehend geholfen werden?

Im Zuge dieser Veranstaltung sollen diese, aber auch andere Fragen bzw. Themen behandelt und geeignete Antworten gefunden werden.

Eintritt: freiwillige Spenden

DELLACHER GESUNDHEITSTAGE

25. – 28. September 2012
Kultursaal der Gemeinde
Dellach/Gail

Das Leben ist eine Reise - bleib auf Deinem Weg!

Auf Ihren geschätzten Besuch freuen sich die Veranstalter!

Informationen/Veranstaltungsort:

Gemeindezentrum Dellach

9635 Dellach im Gailtal 65

Tel. 04718-301-0

Fax DW 16

e-mail: dellach-gail@ktn.gde.at

<http://www.dellach.at/gesund>

Dienstag, 25. September
19:30 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach

"Von der bewussten Ganzheit des Menschen"

Alles, was lebt ist ganz!

Referentin: **Barbara PICHLER**

Mit unserem Denken, Fühlen und Handeln bestimmen wir unsere Realität. Wir nehmen wahr, was unserem Weltbild entspricht. Dabei übersehen wir oft, wie sehr wir selbst aktiv und schöpferisch unser Leben gestalten können. An diesem Abend erfahren wir Modelle und Möglichkeiten, achtsam auf den Ebenen von Geist, Seele und Körper als Einheit zu wirken - für mehr Erfüllung, Lebensenergie und Sinn im DaSein!



KATHOLISCHES
BILDUNGSWERK

Eintritt: freiwillige Spenden

Mittwoch, 26. September
19:30 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach

„Zeit für mich“

Referentin: **Mag. Wilhelmine KRISTOF**
Psychologin

"Nein, keine Zeit!" Oft gehört und ausgesprochen. Wie lerne ich, mir bewusst Zeit für mich zu nehmen und diese auch zu genießen? Wie kann ich zu mir kommen und das Außen loslassen? Wie komme ich vom Reden ins Hören und vom Tun ins Sein.

Eintritt: freiwillige Spenden

Donnerstag, 27. September
19:30 Uhr-Kultursaal Gde. Dellach

„Burnout – eine Erkrankung unserer Zeit“

Ursachen, Anzeichen und Vorbeugung

Referent: **Primar Dr. Thomas PLATZ**

Wer erschöpft und ausgebrannt durch andauernde Überforderung ist, braucht dringend professionelle Hilfe. Persönliche Ursachen, die Bedingungen am Arbeitsplatz und der Wirtschaft – welche ersten Anzeichen sind zu beachten, wie können wir uns schützen und welche Verantwortung trägt der Arbeitgeber?

Am Beginn steht immer die Diagnose, denn die Wege und Bedingungen, die ins Burnout führen, sind sehr unterschiedlich.

Welche Einstellungen, Verhaltensweisen oder Situationen sollten geändert werden? Wo gibt es Hilfe und wie kann am besten geholfen werden?

Eintritt: freiwillige Spenden



HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
PSYCHISCH ERKRANKTER

*Nächstes Treffen der Selbsthilfegruppe
Angehörige psychisch Erkrankter,
Montag, 29. Oktober 2012 um 19 Uhr
im Raum Seniorentreff
(Gemeindezentrum Dellach-Nordseite)*