

Von der Kunst, NEIN zu sagen

Engagierte Menschen sind interessierte Menschen. Deshalb fällt es manchmal nicht leicht, mit den eigenen Ressourcen haushälterisch umzugehen. Für ein gutes Engagement ist es aber wichtig, auch Grenzen setzen zu können.

Gemeinsam erarbeiten wir, was uns beim Thema Abgrenzen helfen kann.

Kursinhalte:

- Gesundes Helfen
- Eigenes Zeitmanagement
- Eigene Wünsche und Ziele
- Praktische Tipps für das Nein-Sagen

Datum	Mittwoch, 21. Februar 2018
Zeit	14 – 17 Uhr
Ort	Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse 3, 8400 Winterthur
Kursveranstalter	benevol Winterthur
Kursleitung	Ruth Lenherr, Atemtherapeutin IKP, Erwachsenenbildnerin Eidg. FA

Kosten pro Person	Fr. 60.—für Mitglieder
	Fr. 90.—für Nicht-Mitglieder

Anmeldeschluss	11. Februar 2018
-----------------------	-------------------------

benevol Winterthur

Palmstrasse 16
8400 Winterthur
Tel. 052 214 24 88
info@benevol-winterthur.ch
www.benevol-winterthur.ch