

Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2024:

Konflikte am Arbeitsplatz! Was tun?

*Im beruflichen Alltag „menschelt“ es:
Neben angenehmen Zeiten mit Kolleginnen und
Kollegen kann es auch zu Konflikten kommen,
die uns bis in die Freizeit hinein belasten.*

*Im Workshop wird Ihnen Handwerkszeug
zum Umgang mit Emotionen und Ideen
zur konstruktiven Kommunikation vorgestellt.*

*Ruth Dilger
Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin (DGSF)*

Donnerstag, 10.10.2024 von 14:00 – 16:00 Uhr

Seminarraum, Rieterstr.25, 90419 Nürnberg

Für 3 bis 12 Teilnehmer*innen

Anmeldung bis Dienstag, 08.10.2024 erbeten

Tel.: 0911/ 35 24 00

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2024:

Achtsam im (Berufs-)Alltag

Angesichts der vielfältigen und oft widersprüchlichen Anforderungen im (Berufs-)Alltag laufen immer mehr Leute Gefahr, die Balance zwischen den Anforderungen und stärkenden Erfahrungen zu verlieren.

Die Praxis der Achtsamkeit kann dabei helfen, den Alltag gelassener zu gestalten und einen neuen Weg im Umgang mit Stress auszuprobieren.

Der Workshop ist praxisorientiert und stellt nach einer kurzen Einführung in die Prinzipien der Achtsamkeit eine Vielzahl an Achtsamkeitsübung für den Alltag vor.

*Daniela Schröppel
M.Sc. Psychologin, Verhaltenstherapeutin i.A.*

Montag, 14.10.2024 von 15:00 – 16:30 Uhr

Seminarraum, Rieterstr.25, 90419 Nürnberg

**Für 3 bis 12 Teilnehmer*innen
Anmeldung bis Donnerstag, 10.10.2024 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2024:

**Was kann ich tun, wenn ich
von Mobbing betroffen bin?**

*Mobbing kann jede Person treffen.
Mobbing bringt das Gefühl der Machtlosigkeit
mit sich und macht dauerhaft krank.*

*Die Veranstaltung soll aufzeigen, wie man wieder
ins Handeln kommen und aus dem Mobbing-System
aussteigen kann.*

*René Beckmann
Sozialpädagoge, Systemischer Therapeut*

Mittwoch, 16.10.2024 von 16:00 – 17:30 Uhr

Rieterstr.23, 90419 Nürnberg

**Für bis zu 10 Teilnehmende
Anmeldung bis Freitag, 11.10.2024 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Zur Aktionswoche Seelische Gesundheit 2024:

**Progressive Muskelrelaxation
nach Jakobson (PMR)**

*Die PMR ist eine fortschreitende Tiefenentspannung nach Edmund Jacobson und hat einen harmonisierenden Einfluss auf unser Nervensystem. Sie ist eine präventive Maßnahme und für fast jede*n geeignet.*

Bei dieser Entspannungstechnik werden zuerst bestimmte Muskelgruppen angespannt und dann wieder entspannt. Dadurch können muskuläre Verspannungen rechtzeitig erkannt und gelöst werden. Die PMR ist leicht zu erlernen und gut im Alltag anzuwenden.

In diesem Workshop erlernen Sie die Methode der PMR im Sitzen. Bitte kommen Sie mit bequemer Kleidung.

*Pinar Celik
Sozialpädagogin,
Systemische Familientherapeutin (DGSF)*

Freitag, 18.10.2024 von 15:00 – 16:30 Uhr

Seminarraum, Rieterstr.25, 90419 Nürnberg

**Für 3 bis 8 Teilnehmende
Anmeldung bis Mittwoch, 16.10.2024 erbeten
Tel.: 0911/ 35 24 00**

Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung

Rieterstr. 23, 90419 Nürnberg

www.eb-stadtmission-nuernberg.de

gefördert als Erziehungsberatungsstelle
durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

