

Timeout statt Burnout

Erholungskompetenz für Männer

Die Arbeitswelt fordert uns bis zum „geht nicht mehr“. Die Männerrolle ist im Wandel und wir bewegen uns täglich in hohem Tempo im Spannungsfeld von Arbeitswelt, Beziehungen und Familie.

Timeout heisst im Sport Spielunterbruch zur Standortbestimmung und Verschnaufpause zur Erholung. Für uns Männer ist eine persönliche Timeout-Kultur wichtig. Regelmässige Auszeiten sind Kraftquellen und notwendig für unsere Gesundheit. So finden wir den Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben.

Wie geht das? Worauf muss „mann“ dabei besonders achten?

Wir laden alle Männer herzlich ein zum Referat und Gespräch.



Christoph Walser: Theologe, Männercoach, freiberuflich tätig in Männerarbeit, Spiritualität und Prävention

Anmeldung erwünscht, spontanes Erscheinen auch möglich.

Anmeldung bei:

Martin Tanner
Sozialdiakon
ref. Kirchgemeinde Dietikon
Tel: 044 745 59 42
Mail:
martin.tanner@ref-dietikon.ch

oder Jochen Lang
Pastoralassistent
kath. Kirchgemeinde Dietikon
Tel: 044 743 40 24
Mail:
jochen.lang@seelsorgeraum.ch

Manne 50+

„Timeout statt Burnout“



Herzliche Einladung zu Referat und Gespräch mit Christoph Walser

mit Apéro

Freitag, 14. März 2014, 19.30 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus
Poststrasse 50, Dietikon

reformiert_katholisch

Kirchen in Dietikon

Timeout statt Burnout

Erholungskompetenz für Männer

Die Arbeitswelt fordert uns bis zum „geht nicht mehr“. Die Männerrolle ist im Wandel und wir bewegen uns täglich in hohem Tempo im Spannungsfeld von Arbeitswelt, Beziehungen und Familie.

Timeout heisst im Sport Spielunterbruch zur Standortbestimmung und Verschnaufpause zur Erholung. Für uns Männer ist eine persönliche Timeout-Kultur wichtig. Regelmässige Auszeiten sind Kraftquellen und notwendig für unsere Gesundheit. So finden wir den Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben.

Wie geht das? Worauf muss „mann“ dabei besonders achten?

Wir laden alle Männer herzlich ein zum Referat und Gespräch.



Christoph Walser: Theologe, Männercoach, freiberuflich tätig in Männerarbeit, Spiritualität und Prävention

Anmeldung erwünscht, spontanes Erscheinen auch möglich.

Anmeldung bei:

Martin Tanner
Sozialdiakon
ref. Kirchgemeinde Dietikon
Tel: 044 745 59 42
Mail:
martin.tanner@ref-dietikon.ch

oder Jochen Lang
Pastoralassistent
kath. Kirchgemeinde Dietikon
Tel: 044 743 40 24
Mail:
jochen.lang@seelsorgeraum.ch

Manne 50+

„Timeout statt Burnout“



Herzliche Einladung zu Referat und Gespräch mit Christoph Walser

mit Apéro

Freitag, 14. März 2014, 19.30 Uhr

Reformiertes Kirchgemeindehaus
Poststrasse 50, Dietikon

reformiert_katholisch

Kirchen in Dietikon