

# mein alltag – & wo bin ich ?

was wir ihnen anbieten

## mein alltag – & wo bin ich?

ein **workshop**

für menschen, die durch unterschiedlichste lebensumstände belastet bzw. überlastet sind und gerne mit professioneller unterstützung ihre situation verändern wollen

erlauben sie sich ihre **freiräume** und **entlastungen** zu leben

für wen ? ...

alle jene, die an veränderungsprozessen interessiert, und/oder betroffen sind von ...

- \* burnout
- \* stress und überlastung
- \* schwierige private/berufl. situationen
- \* psychosomatische beschwerden
- \* wunsch nach berufl. neu/-umorientierung
- \* ...

ansprechpartnerinnen

**ing. evelyn doms**

htl-chemikerin, systemischer coach, trainerin, lebens- und sozialberaterin, systemische familientherapeutin in ausbildung unter supervision

**tamara gunacker**

lebens- und sozialberaterin, diplomierte erwachsenenbildnerin, trainerin, kindergartenpädagogin, diplomlehrgang für sozialpsychiatrische arbeit, supervisorin, coach

was uns wichtig ist

wir haben uns die mentale, körperliche und seelische **gesundheit** von **menschen** zum anliegen gemacht und sehen uns als begleiterinnen ihrer veränderungsprozesse.

sie sind die **expertinnen** ihres lebens – wir die katalysatorinnen der prozesse

ihr nutzen ?

- \* erkennen der be/ent-lastenden situationen
- \* erkennen von unterschiedlichen „lebensrollen“ & das erarbeiten „gesünderer lebens-situationen“
- \* ihre „sorgen“ erst nehmen
- \* den (zeitlichen) raum sich nehmen zur innenschau
- \* ... sich selber zeit schenken ...

wozu ?

- \* bewusstseinsbildung für aktive psychohygiene
- \* burnout prävention
- \* ernst nehmen aktueller lebens-/arbeitsumstände

kontakt

**ing. evelyn doms**

0699 1 710 41 41  
entwickeln@aon.at

**tamara gunacker**

0699 81 27 20 78  
t.gunacker@gmx.at  
[www.vitalfamily.at/tamaragunacker.html](http://www.vitalfamily.at/tamaragunacker.html)

**workshop**

1 1/2 Tage

**konditionen**

eur 160,-

**coaching/beratung** (auf wunsch)

60 min

90 min

eur 60,-

eur 90,-

entwickeln@aon.at