

Mehr Lebensfreude mit Selbst- und Stressmanagement

- **ein Impulsreferat mit Bettina Janko, lic. phil., Arbeitspsychologin in der Gemeindebibliothek Möhlin**

Wie oft haben Sie heute schon auf Ihr Smartphone gesehen? Die meisten von uns hetzen durch einen bis ins Detail verplanten Zwölf-Stunden-Tag, von Termin zu Termin. Unentwegt checken wir E-Mails und soziale Netzwerke. Ständig erreichbar, immer informiert und produktiv zu sein, diesen Anspruch haben wir und die Gesellschaft an uns. Eine Haltung, die unsere Gesundheit physisch wie psychisch stark beansprucht.

Die richtige Balance zwischen Höchstleistung, Erholung und Regeneration ist enorm wichtig. Wer nur den Dauerlauf im Hamsterrad kennt, erntet irgendwann massive Erschöpfung. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst wird immer wichtiger.

Bettina Janko, lic. phil., Arbeitspsychologin und Geschäftsführerin von WorkingWell GmbH (www.workingwell.ch) zeigt in einem Impulsreferat auf, wie man mit Stress- und Selbstmanagement zu mehr Lebensfreude kommen.

Mittwoch, 22. April, 19.00 - 20.30 Uhr im Gemeindehaussaal Möhlin

Die BAG Richtlinien werden eingehalten, deshalb ist die Teilnehmerzahl begrenzt.

Ein kleiner Unkostenbeitrag von 10 Franken wird erhoben. Anmeldungen unter bibliothek@moehlin.ch, telefonisch oder direkt in der Bibliothek