

Psychosoziales Zentrum Eferding

## JAHRESGRUPPE – Veränderungen in bewegten Zeiten im Spannungsfeld zwischen Überforderung und Chance

Herausforderungen, die Stress und Angst erzeugen.

Das Angebot richtet sich an Personen, die sich mit Veränderungen beschäftigen möchten oder sich in einem Veränderungsprozess befinden. Zentrales Ziel der Gruppe ist, durch den Austausch neue Handlungs- und Denkansätze kennenzulernen, um mit Veränderungen besser umzugehen.

**Inhalt:** Austausch von Erfahrungen und festgefahrenen Einstellungen. Erarbeitung von alternativen Handlungsansätzen.

**Leitung:** Mario Fiedler und Oliver Mayer (beide Diplomsozialarbeiter)

**Zeit:** Dienstags von 16.00 – 17.30 Uhr

**Termine:** 18.4., 2.5., 5.6., 1.8., 5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2023

**Ort:** Psychosoziales Zentrum Eferding, Bahnhofstraße 3, 4070 Eferding

**Teilnahme:** Max. 12 Personen

Die Gruppe findet in einem geschützten Rahmen statt (Verschwiegenheit). Es ist keine besondere Voraussetzung erforderlich, außer der Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme.

**Die Teilnahme ist kostenfrei!**

**Anmeldung:** Mo – FR von 8:00 – 12:00 Uhr unter **07272 / 7020** oder [psz.ef.beratung@exitsozial.at](mailto:psz.ef.beratung@exitsozial.at)

Anmeldeschluss: **11. April 2023**