



## **EIN WORKSHOP FÜR ANGEHÖRIGE**

DURCH EDUKATION UND COACHING  
ZU MEHR SELBSTFÜRSORGE UND  
LEBENSQUALITÄT

**Workshopdaten:** 27.11.2024 / 29.01.2025 / 26.03.2025 / 28.05.2025 /  
24.09.2025 / 26.11.2025

**Zeit:** 11.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** Rehaklinik Zihlschlacht, Konferenzraum Haus A

**Unkostenbeitrag:** CHF 48.–

**Anmeldeschluss:** Bis 2 Wochen vor Workshopdatum

### **Programm**

11.00 – 11.30	Ankommen und Einführung in die Rolle der Angehörigen
11.30 – 12.30	Eduktion – Wissen ist Macht
12.30 – 13.30	Stehlunch
13.30 – 14.45	Bewältigungsstrategien und Kommunikation
14.45 – 15.15	Kaffeepause
15.15 – 16.00	Selfcare – Für sich selbst sorgen
16.00 – 16.30	Abschluss und Ausblick

### **Hier finden Sie eine Übersicht der Ziele dieses Workshops für Angehörige**

- ▶ Förderung der Selbstfürsorge
- ▶ Eigene Ziele setzen zur Verbesserung der Lebensqualität
- ▶ Kommunikationsfähigkeiten mit den Betroffenen verbessern
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Emotionaler Austausch und Unterstützung

### **Anmeldung**

Melden Sie sich gerne direkt bei Conny Cox via E-Mail [c.cox@rehaklinik-zihlschlacht.ch](mailto:c.cox@rehaklinik-zihlschlacht.ch) an oder über unsere Website [www.rehaklinik-zihlschlacht.ch](http://www.rehaklinik-zihlschlacht.ch).