8

„Bevor die Falle zuschnappt – hilfreiche Techniken gegen Burn-out“, KZW

Referentin: Marina Marciniak

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wichtige Hintergrundinformationen zum Thema Burn-out:
Was ist ein Burn-out? Welche Ursachen gibt es? Wie kann ein Burn-out verhindert werden?
Zudem wird ein buntes Portfolio an verschiedenen stress-senkenden Übungen vorgestellt. Außerdem gibt es Raum für eigene Fragen rund um das Thema Stress.

Bitte Schreibmaterialien mitbringen.