Brennen ohne auszubrennen

Einfach leben – ausgeglichen und zufrieden

Wie lassen sich Zustände und Gefühle der Erschöpfung und des Ausbrennens vermeiden? Wie erkennt man, ob ein Burnout-Risiko besteht? Wie kann man Beruf, Familie, Ehrenamt und Freizeit in Balance bringen?

An diesem Abend werden wir über die Ursachen und Symptome des Burnout sprechen. Mit Hilfe von Tests kann man die eigene Gefährdung selbst einschätzen. Wie ein ausgeglichenes und zufriedenes Leben in Balance (wieder) gelingen kann wird im zweiten Teil des Vortrags gezeigt.

Es wird Gelegenheit für Fragen und Austausch geben.

Elemente des Vortrags:

- häufigste Ursachen des Ausbrennens
- Symptome eines Burnout
- Burnout-Tests
- Leben in Balance

Vortragsumfang: 1,5 Std.
Termine/Ort: auf Anfrage

Anmeldung per E-Mail susanne.grenz@levande.de
oder gerne auch telefonisch unter 05252/ 971968

Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst (Jean Jaques Rousseau)