W4239T Brennen ohne Auszubrennen - ein Workshop zur Burnout Prävention

Beginn	Samstag, 20.02.2027, 14:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	26,00 €
Dauer	1 x
Kursleitung	Daniela Spies
Kursort	Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 1

Entfalten Sie Ihre innere Stärke! In einer Welt, die ständig in Bewegung ist und uns fordert, ist es besonders wichtig, auf einen gesunden Ausgleich im Leben zu achten. Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, Strategien zur Burnout Prävention und zum Ausbau der eigenen Resilienz kennenzulernen und auszuprobieren. In einer wertschätzenden Atmosphäre finden Sie anhand praktischer Übungen heraus, welche Methoden der Stressbewältigung und Achtsamkeit am besten zu Ihnen passen. Gemeinsam werden die Themen Zeitmanagement, Glaubenssätze und Grundlagen einer wertschätzenden Kommunikation näher unter die Lupe genommen. Kursmaterialien sind inklusive. Bitte mitbringen: Getränk, Notizblock und Stifte. Die Dozentin ist psychologische und systemische Beraterin inkl. Burnout Prävention.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
20.02.2027	14:00 - 16:30 Uhr	Trostberg, Tittmoninger Str. 19, Raum 1