

Workshop: Burnout Prävention

Ziel: Frühwarnzeichen erkennen und wirksame Strategien gegen Überlastung entwickeln.

Inhalt:

- Vom Stress zum Burn-out Syndrom
- 4 Impulse für ein optimales Stressmanagement
- Eine angeleitete Entspannungsübung
- Arbeitsblatt zur Vertiefung der Impulse
- Viele Inspirationen für deinen Alltag

Details:

- 60 Minuten
- 10 bis 25 Teilnehmende
- 550 €

