



## Vortrag: **Burn out?** **Better burn bright!**

60 Minuten | Theorie & Praxis

### **Burned out?**

Kennst du das starke Gefühl von Erschöpfung und Stress? Wenn dieser Zustand chronisch wird und du erstmal „ausgebrannt“ bist, dauert der Wiederaufbau so seine Zeit. Doch dazu muss es nicht kommen! Wenn wir verstehen, welche Faktoren ein Burnout begünstigen und welche uns schützen, können wir unsere mentale Gesundheit stärken.

### **Bleibe mental stark!**

Wir erklären dir in unserem Seminar, was es mit dem Burnout auf sich hat. Erfahre, wie du mit den alltäglichen Belastungen und Stressoren gut umgehen kannst. Du erhältst spannende Reflexionsfragen und Tools aus den Bereichen Achtsamkeit und Selbstfürsorge, die dir den Weg für ein gesundes und starkes Selbst zeigen.

Gesundheitspartner:

