

-Vortrag- Burnout als Chance auf ein neues Leben

Es sind **alle** angesprochen, die wissen möchten, welche Möglichkeiten jeder einzelne von uns hat, um übermäßige Belastung und Burnout bei sich selbst frühzeitig zu erkennen, zu mildern und zukünftig vorzubeugen.



Akku leer?

- wie Burnout entsteht
- wer zur Risikogruppe gehört
- welche Wege und Hilfen es aus der Erschöpfung gibt
- wie Sie individuell vorbeugen

20.02.2019

18:30 – 20:00 Uhr

(Anmeldung erforderlich)

*Für leckere und gesunde
Snacks wird gesorgt!*

Gebühr: 12 Euro

Referentin: **Irina Jeschke** (Mediatorin univ.)
Konflikt- und Kommunikationsberaterin

Veranstaltungsort: Zentrum für Gesundheit, Ernährung und
Wellness Wellaris
Völgerstraße 7
30519 Hannover
Tel.: 0511 9886519
Fax: 0511 8443229
E-Mail: info@wellaris.de

Über die Referentin: Frau Jeschke war 2016 persönlich von Burnout betroffen und berät seitdem kompetent und einfühlsam Menschen vor, im und nach dem Burnout und in akuten Belastungssituationen.