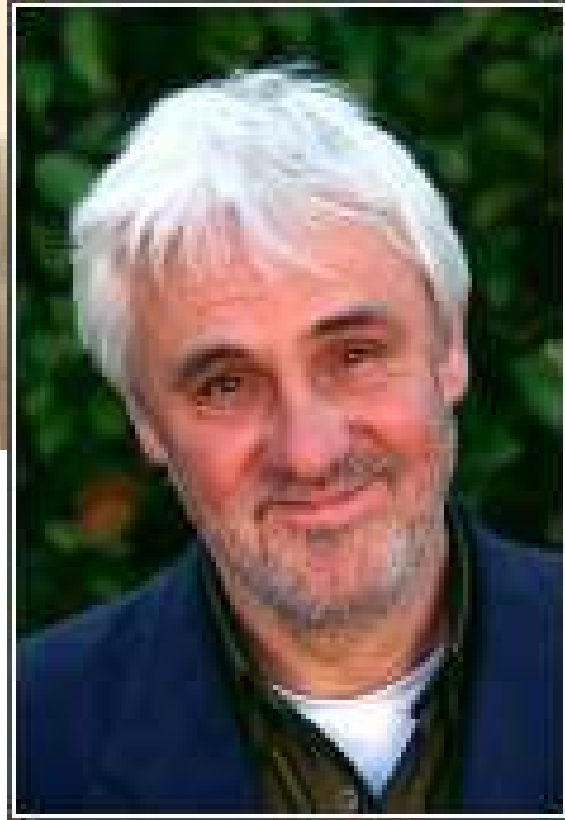




BURN



ist vermeidbar!

OUT

**Vortrag und Gespräch
mit Werner Hübner,
Diplom-Psychologe, Psychotherapeut**

Vom rechten Umgang mit der Zeit

Di., 20.03.2018; 19:00 Uhr

Pfarrheim Welcherath



Vortrag



Burn-out ist vermeidbar!

Vom rechten Umgang mit der Zeit

„Ich fühle mich so ausgebrannt!“ - Die Belastung in Familie und Beruf, im Umgang mit den Kindern, hohe Ansprüche an sich selbst und die Angst Fehler zu machen, führen zunehmend zum Burn-out.

Der Bauch merkt es schon, bevor der Kopf es weiß. Unwohlsein am Morgen, Ängste vor dem neuen Tag, bleierne Müdigkeit, Antriebslosigkeit, wir fühlen uns ausgebrannt und leer.

Der Leistungsdruck wird immer größer.....

Der Abend soll helfen, diesen Zyklus zu verstehen und es werden Lösungswege aufgezeigt. Möglicherweise ein Abend der Wende!

Vortrag und Gespräch mit Werner Hübner, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Lebensberater aus Köln