

Es muss nicht zum Burnout kommen: Prävention für Einzelpersonen

Stress und Erschöpfung bestimmen deinen Alltag? Dann erfahre, wie du deine innere Balance finden kannst und Burnout aktiv vorbeugst! Nimm dir die Zeit, deine persönlichen Stressfallen zu erkennen und herauszufinden, wo deine Energieräuber lauern. Wie kannst du die Balance zwischen Verausgabung und Belohnung besser gestalten?

Lerne Tools und Techniken aus Mentaltraining und Achtsamkeit kennen, die dir helfen, innere Stabilität zu gewinnen und gegen Burnout präventiv vorzugehen.

Stärke deine Kraft und dein inneres Gleichgewicht!



Daten und Fakten

Zielgruppe: Alle, die präventiv etwas für ihre mentale Gesundheit tun wollen

Referentin: Monika Kompatscher, Nora Dejaco

Sprache: Deutsch

Kosten pro Person für AES Mitglieder: € 141 exkl. MwSt.

Kosten pro Person für nicht AES Mitglieder: € 152 exkl. MwSt.

Programm:

Erkenne deine Antreiber

Achtsamkeit - mehr als ein Modewort

Bedürfnisse wahrnehmen und erfüllen

Stolperfallen ausräumen, Grenzen setzen

Ort und Uhrzeit:

Termin 1) 24.04.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

Termin 2) 12.09.2025, 09:00 - 16:00 Uhr

NOI Techpark in Bruneck, 2. Stock.

Organisation & Kontakt:

automotiveexcellencesuedtirol@gmail.com

ANMELDUNG:

Termin 1) 14.04.2025

Termin 2) 01.09.2025

[HIER auswählen](#)