

BURNOUT PRÄVENTION

Hands-on **Workshop-Reihe**

Lerne
in meiner
Workshop-Reihe,
dich vor Burnout
Symptomen zu
schützen!

Modul 1:
Stress erkennen
und verstehen

Ursachen
Symptome

Modul 2:
Kraftquellen
finden

Optionen
Wirkung

Modul 3:
Energiebilanz
verbessern

Strategien
Umsetzung

**2 Std./
Modul**

Wenn dir der anhaltende Leistungsdruck zu viel wird und du dich pausenlos unter Strom fühlst, wird es Zeit, die Notbremse zu ziehen und die Weichen neu zu stellen!

Schreib mir eine Email, wenn du gemeinsam mit mir aktiv an deinem Energielevel arbeiten willst:

info@projects-on.de