

Wege zur Suizidprävention: Wissen hilft



Burnout - besser erkennen als verbrennen

Berufliche und private Anforderungen und Belastungen scheinen ständig zu steigen. Der Alltag wird vielfach als stressig erlebt. Ist Stress nun die Würze des Lebens oder eine Gesundheitsgefahr? Ist Burnout eine Modeerscheinung oder eine Zivilisationskrankheit?

Der Vortrag vermittelt neben Informationen zum Thema Stress und Burnout auch einfache Möglichkeiten sowie alltagstaugliche Anregungen, die uns dabei helfen können mit Stress und Erschöpfung besser umzugehen um eventuelle Folgeerscheinungen zu verhindern.

Öffentlicher Vortrag mit:

Mag. Robert Gürtler

Psychologe, Trainer für Stressmanagement

Donnerstag, 07. Juni 2018

19:00 Uhr

Kulturhaus Oberwölz

Kontakt:

Regionalteam Murau/Murtal
Mobil: 0664 88 69 40 51
mu@suizidpraevention-stmk.at

www.suizidpraevention-stmk.at

