

VORTRAG

Aufleuchten statt ausbrennen

Wie es gelingt, im Gleichgewicht zu leben



© StockPhotoPro - stock.adobe.com

Montag
29. November
19.00 Uhr

Unternberg
Kindergarten

Eintritt frei

Die Veranstaltung findet
unter Einhaltung der geltenden
Covid-19-Bestimmungen statt.

Mag. Maria Embacher
Coaching – Supervision – Training

Es sind nicht allein psychische Veranlagungen, die zu Stress, Überlastung und in weiterer Folge zu Burnout führen. Erhöhter Arbeitsdruck und immer rascherer Wandel bei gleichzeitig immer weniger selbstbestimmten Rahmenbedingungen führen dazu, dass viele Frauen unter Dauerstress stehen. Gerade Menschen mit viel Engagement können den eigenen Ansprüchen nicht mehr genügen und verlieren die Freude an der Arbeit und in Folge auch an der persönlichen Umwelt. Wo sind Veränderungen nötig und auf welche Ressourcen können wir uns verlassen? Damit wir brennen, ohne uns selbst zu verheizen.

Sophia Wieland BEd Bildungswerkleiterin
Bgm. Peter Sagmeister Vorsitzender