



# Den Energiehaushalt in Balance halten

**Menschen bleiben gesund, wenn die eigenen Ressourcen ausreichen, um zu bewältigen, was einem vom Leben zugemutet wird. Dieser Workshop vermittelt Ihnen Anregungen, wie Sie Ihren Energiehaushalt im Auge behalten und Energiequellen mobilisieren können.**

## Inhalte

- Risikofaktoren für Burnout
- Früherkennung von Warnsignalen
- Eigene Muster erkennen
- Individuelles Energiehaushalt-Programm

## Referentin

lic. phil. Marlen Bolliger, Psychologin, Coach, Organisations- und Konfliktberaterin

## Termine und Ort

Freitag, 17. September 2021, 08:30 – 12:00 Uhr  
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

## Kosten

CHF 150.–  
Mitarbeitende von Betrieben, die Mitglied beim Forum BGM Ostschweiz sind, profitieren von 30 % Rabatt. [www.bgm-ostschweiz.ch](http://www.bgm-ostschweiz.ch)

## Anerkennung

Die Schweizerische Gesellschaft für Arbeitssicherheit (SGAS) anerkennt diesen Workshop als eine Fortbildungseinheit.

## Zur Anmeldung

