

Den Energiehaushalt in Balance halten

Ein Mensch hat bekanntlich nur begrenzte Energie-reserven zur Verfügung. In diesem Workshop setzen Sie sich damit auseinander, wie Sie Ihren Energiehaushalt in einer gesunden Balance halten 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 / Ort

Mittwoch, 19. September 2018, 08:30 – 12:00 Uhr
ZEPRA, Unterstrasse 22, 9001 St.Gallen

Kosten

CHF 150.–

Anerkennung

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

Zur Anmeldung

