

## 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

Freitag, 13. September 2019, 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

