

Bitte frankieren.

Lebensberatungscenter
Merkurstrasse 44
8640 Rapperswil

Lebensberatungscenter Rapperswil-Jona (LBC)
Merkurstrasse 44
8640 Rapperswil

Tel 055 220 26 16

info@lebensberatung-rj.ch
www.lebensberatung-rj.ch



Seminar Vom Burn-Out zum Burn-On



Unruhig, deprimiert, ausgelaugt, schlapp: Das Gefühl, mit den Kräften am Ende zu sein, galt lange als typisch männliche Reaktion auf **zu viel Stress im Beruf**. Doch auch Frauen brennen aus - die Folge jahrelanger Überlastung. **Themen aus dem Inhalt:** Was sind die Kriterien für ein **Burn-Out**? Wo stehe ich in Gefahr auszubrennen? Wie steht es mit meinen Erwartungen an mich? Was treibt mich an? Wie komme ich zu einer guten Balance **zwischen Anspannung und Entspannung**? Wie erkenne ich meine Grenzen? Lebe ich mein Leben? Wo liegt die Quelle der Kraft? **Umgang mit der Zeit?**

Vom Burn-Out zum Burn-On

damit eine Erschöpfung keine Chance hat

Datum

Samstag, 18. April 2009, 9.15 bis 17.00 Uhr

Kosten

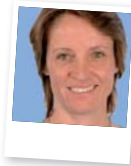
CHF 190.-- (inkl. Kursmaterial und Pausenverpflegung)

Leitungsteam



Ernst Bai

Berater für Existenzanalyse und Logotherapie



Ruth Kappeler

Dipl. Individualpsychologische Beraterin SGIPA



Margrith Schwaninger

Dipl. Kunst- und Maltherapeutin IHK

Ort

In den Räumen der Kirche im prisma, Glärnischstrasse 7, 8640 Rapperswil (Gruppenraum, Eingang B)

Parkplätze

Wir bitten Sie, die öffentlichen Parkplätze, wie das Parkhaus im Albuville oder die Parkplätze bei der Teuchelweiherwiese zu benutzen.

Anmeldung

für das Seminar vom 18. April 2009

Nachname

.....

Vorname

.....

Strasse

.....

PLZ / Ort

.....

Telefon

.....

Email

.....

Datum

.....

Unterschrift

.....

Anmeldeschluss ist der 10. April 2009

Die Bestätigung wird Ihnen vor dem Kurs zugestellt.
Weitere Infos auf www.lebensberatung-rj.ch