

Erschöpft und ausgebrannt ...?!



Seminar

Prävention und Hilfe

bei stressbedingten Beschwerden und Burnout

Das **Seminar** (4 Abende) richtet sich an Betroffene mit stressbedingten Beschwerden und Burnout und an Menschen, die unter Überforderung und Mehrfachbelastung stehen und einem Burnout vorbeugen möchten.

Sie erfahren viel Wissenswertes über Burnout und stressbedingte Beschwerden sowie mögliche hilfreiche Strategien zur Bewältigung.

In einem anonymen und vertrauensvollen Rahmen können Sie hier über ihre persönliche Situation sprechen und mit anderen Betroffenen Erfahrungen austauschen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit die Teilnahme in einem fortlaufenden Seminar fortzusetzen, welches von einer qualifizierten und erfahrenen Fachkraft angeleitet wird.

Das Seminar umfasst 4 Abende und wird mehrmals im Jahr angeboten. Daher bitten wir Sie die aktuellen Termine unserer Website zu entnehmen: www.vivo-hd.de
Veranstaltungsort ist das Forum am Park, Poststr. 11, Heidelberg. (Eine Anmeldung ist erforderlich.)

Information und Anmeldung:

VIVO e. V.

Telefon: 0177-7701114

E-Mail: beratung@vivo-hd.de

Dieses Selbsthilfeprojekt wird unterstützt vom Hilfsverein für Seelische Gesundheit BaWü und der Rhein-Neckar-Zeitung Heidelberg.