

Gesundheit erfolgreich managen...



...so verhindern Sie den Burnout

Burnout- wie Sie gezielt gegensteuern können

Ziele:

- Burnout Symptome rechtzeitig erkennen
- Strategien zur Burnoutvermeidung beherrschen
- persönliches Gesundheitsmanagement erlernen

Ihr Nutzen:

- Sie lernen stressfördernde Situationen zu erkennen und das eigene Verhalten auf diese Situationen anzupassen
- Sie profitieren von langfristig wirkenden und einfach in Ihren Arbeitsalltag zu übertragenden Methoden und Techniken



selbstständig tätige Sport- u. Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin, Ergo Phys Consult, Demografieberaterin (INQA), Experte für die Themen betriebliches Gesundheitsmanagement, Ergonomie und Demografie
bundesweit als Beraterin, Trainerin und Coach in Unternehmen aktiv
Tel.: (04433) 939014, Fax: (04433) 939015 email: info@hochform-zentrum.de



Inhaberin:
Anne-Marie Glowienka