



Burnoutprävention



Ein Workshop für Klima-Aktivist*innen

Themen:

Nachhaltiger Aktivismus – wie kann ich mein Engagement so gestalten, dass ich mir selbst nicht schade und meine Kraft nicht verliere?

Wie kann ich den **Stress bewältigen**, der durch Sorge, Angst, Ohnmachtsgefühle entsteht?

Was kann ich konkret tun, um **gut für mich zu sorgen**?

Am 02.12.2019

erster Montag im Dezember

19.00-20.30 Uhr

Ort: Praxis für Psychotherapie, Pettenkoferstr. 2E, 30880 Laatzen

(mit der Linie 1 Richtung Sarstedt, Haltestelle Laatzen Zentrum)

Die Praxis liegt gegenüber dem Leine-Center, der Eingang befindet sich rechts von Denn´s Bio-Supermarkt.

Leitung:

Dipl. Psych. Kathrin Rott

von Psychologists for Future

Melde Dich an bis zum 29.11.2019:

kathrin.rott.mail@gmail.com