



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 Montag, 17.02.2020

19.00-20.30 Uhr

Ort: Praxis für Psychotherapie, Tiergartenstrasse 122, 30559 Hannover

Leitung:

Dipl. Psych. Jennifer Browne, Dr. med. Monika Krimmer

von Psychologists for Future

Melde Dich an bis zum 07.02.2020

jbrowne@web.de

m.krimmer@web.de

