

# BURNOUT? NEIN DANKE!

PRÄVENTION  
SELBSTHILFE  
INFORMATION



## ANDERES BURNOUT CAFE

Schritt für Schritt einen leichteren Umgang mit belastenden Situationen und Erfahrungen finden. Zu diesem Ziel steht an jedem Veranstaltungstag ein anderes Schwerpunktthema im Mittelpunkt:

Einstellungen und Werte  
Muster und Glaubenssätze  
Typische Verhaltensreaktionen  
Strategien aus dem Burnout  
Wünsche und Ziele  
Erfahrungen und Prägungen  
NEIN-Sagen  
Leichter Umgang mit dem inneren Kritiker  
Soziales Miteinander  
u.v.m

Übungen zur Achtsamkeit und Meditationen unterstützen die Konzentration und Wachheit - auch im Alltag.

Es erwarten Sie

Akzeptanz

Selbsthilfe

Information

Unterstützung

Kontakt zu Gleichgesinnten zum

Umgang mit Stress, Burnout,

Leistungsgrenzerfahrung

und zum Aufbau Ihrer

Work-Life-Balance.

### **Monatlich offene Treffen**

Jeden 3. Donnerstag im Monat 19:00 bis 21:00 Uhr

**Bildungshaus St. Luzen**

Klostersteige 6, 72379 Hechingen

Ansprechpartnerin

Romy Kasper

Telefon: +49 (0)175 3639825

Email: hechingen@ifgl.net

**Aktuelle Themen und Termine unter**  
**[www.anderes-burnout-cafe.de](http://www.anderes-burnout-cafe.de)**



Initiative für  
Gesundes Arbeitsklima

ABC - Anderes Burnout Café  
ist ein Format des Bundesverbandes  
Initiative für Gesundes  
Arbeitsklima e.V. (IfGL e.V.)  
[www.ifgl.net](http://www.ifgl.net) | +49 (0) 174 7127236