„Burn-out? – muss nicht sein!“

Sich ausgebrannt fühlen, erschöpft, lustlos, reizbar sein - ohne Energie. Wir fragen nicht mehr nach dem Ziel, sondern sind froh, überhaupt zu funktionieren. So treiben wir Raubbau an unserer Substanz.

Wir können diesem selbst zerstörerischen Verhalten Einhalt gebieten - je früher desto besser!

- Die inneren Leitbilder, die uns antreiben, kennen lernen und bei Bedarf verändern
- Einen sinnvollen Umgang mit Stress und Belastungen üben
- Die persönlichen Ressourcen kennen und sinnvoll nutzen lernen

Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die sich mit den Zielen in ihrem Leben befassen wollen, einen sinnvollen Einsatz ihrer Energie und Zeit anstreben und diesbezügliche Verhaltensänderungen suchen und üben wollen.

Mit wem:	Margareta Keller, lic.phil.I, Psychologin, Praxis für Persönlichkeitsentfaltung, Teambildung, Kommunikation und Rhetorik
Wo:	Gartenstrasse 3, 9000 St.Gallen (vom Bahnhof aus zu Fuss in 10 Minuten erreichbar)
Wann:	Samstag / Sonntag, 15. / 16. September 2012 jeweils von 9.30 bis 16.30
Wie viel:	Fr. 430.00, inkl. Kursunterlagen und Pausenerfrischung
Auskunft und Anmeldung:	Margareta Keller, Gartenstrasse 3, 9000 St.Gallen Tel. 071 222 23 91 kontakt@margaretakeller.ch www.margaretakeller.ch

---

Ich möchte den Kurs „Burn-out? – muss nicht sein!“ besuchen. Nov. 2011
Feb. 2012

Name/Vorname: .....

Adresse: .....

.....

Telefon: .....

Email: .....

Datum / Unterschrift: .....