



# STRESS & BURNOUT

## VORTRAG

gesunde   
gemeinde

### Stress und Burnout – Wie komme ich aus dem Hamsterrad?

Stress und Burnout sind schon lange keine Erscheinungsbilder mehr, die nur Topmanager betreffen! Bei vielen Betroffenen ist feststellbar, dass sehr häufig eigene Bedürfnisse vernachlässigt und eigene Leistungsgrenzen ignoriert werden. In diesem Vortrag erfahren Sie Näheres zum Thema „Stress“ und den möglichen Folgen von Dauerstress. Darüber hinaus werden Ihnen Strategien näher gebracht, wie Sie Ausgleich schaffen und Kraft tanken können.

**TERMIN:** 25. April 2019 um 19 Uhr

**VERANSTALTUNGSORT:** Kultur- und Gemeindezentrum  
St. Stefan im Gailtal

**REFERENT:** Dr. Hannes Wiltschnig

Der Vortrag wird im Rahmen des Projekts „Kärntner Bündnis gegen Depression“ (Land Kärnten – Abt. 5 Gesundheit und Pflege, pro mente kärnten) in Zusammenarbeit mit der „Gesunden Gemeinde“ St. Stefan im Gailtal durchgeführt.