

Mittwoch
18.04.2018
14.00 Uhr - 16.00 Uhr

WENN ALLES ZU VIEL WIRD BURNOUT UND DEPRESSION

Vortrag
mit Silvia Sanchez Pastor
(Psychologin (Lda.)/Gerontologin (M. Sc.))

Was ist Burnout? Wie unterscheidet er sich von einer Depression?
Was gibt es für einen Zusammenhang zwischen dem sogenannten „Helfersyndrom“ und Burnout? Jeder von uns kennt folgende Antwort: „Klar, mach ich!“ oder „Ist überhaupt kein Thema!“. **Insbesondere wenn man ein Ehrenamt ausübt**, ist man zusätzlich Stress und Verantwortung ausgesetzt, was die Entstehen eines Burnouts begünstigen kann. **Was gibt es für Methoden der Prävention und Stressbewältigung?**

Melden Sie sich schnell an!



Seminar
Mittwoch, 18.04.2018
14.00 Uhr - ca. 16.00 Uhr

91413 Neustadt an der Aisch
Caritas, Ansbacher Straße 6
Seminarraum 2. Stock

Anmeldung bis 13.04.18 erbe-
ten an das Freiwilligenzentrum:
ueberzaunundgrenze@caritas-nea.de

Für Rückfragen erreichen Sie uns gerne
unter 09161/8889 36.



Für Rückfragen
Agatha Ludwig, Koordinatorin Nachbarschaftshilfen
ueberzaunundgrenze@caritas-nea.de
Tel.: 09161 / 88 89 36