



WISSENSFORUM

Resilienz stärken—Burnout vermeiden

Fakt ist, dass immer mehr Menschen, insbesondere im stark leistungsorientierten Arbeits- oder Familienkontext, unter körperlichen und psychischen Erschöpfungssymptomen leiden. Frühzeitig erkannt, kann ein Burnout in vielen Fällen verhindert werden.

Michael Eggen gibt in seinem Referat Facts aus der aktuellen Burnout-, Stress- und Resilienz-Forschung, Wissen zu Ursachen, Risiken und Symptomen weiter. Zudem lernen Sie effektive Präventions-Möglichkeiten kennen.

- Datum/Zeit:** Montag, 17. März 2025, 19.00 – 20.30 Uhr
- Ort:** Hotel Kreuz, Zeughausgasse 39, 3011 Bern
- Referent:** Michael Eggen, Sozialarbeiter,
MAS in Lösungs- und Kompetenzorientierung
- Kosten:** CHF 15.–, CHF 10.– für Mitglieder,
CHF 5.– Studenten und Kulturlegi
- Anmeldung:** bis 10. März 2025 an geschaeftsstelle@blaueskreuzbern.ch
oder 031 398 14 00