

# ERSCHÖPFT? SICH SELBST SORGE TRAGEN

Begleitung

Bildung

Besinnung



- WAS** Erschöpft? Sich selbst Sorge tragen
- WER** Dr. Sina Bardill, Fachpsychologin FSP
- WANN** Freitag, 13. März 2020, 10 Uhr bis 16 Uhr oder  
Freitag, 20. November 2020, 10 Uhr bis 16 Uhr
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.hausderbegegnung.ch](http://www.hausderbegegnung.ch)

# ERSCHÖPFT? SICH SELBST SORGE TRAGEN



## WAS

Arbeit ist wichtig für die eigene Identität, sie gibt Bestätigung, soziale Kontakte und Sinn. Aber immer öfter werden die gestellten Aufgaben zur Belastung. Immer mehr Menschen geraten in eine Erschöpfungsspirale. Die Fähigkeit, im Gleichgewicht zu bleiben, wird zunehmend zur entscheidenden Schlüsselkompetenz.

An diesem praxisorientierten Impulstag vermittele ich Ihnen grundlegendes Wissen: zu Erschöpfung und Burnout und auch zur guten Energiebalance. Sie setzen sich mit Ihrem eigenen Kräftehaushalt auseinander. Ich zeige Ihnen handfeste Strategien, wie Sie Ihre Energiefresser in den Griff bekommen und gut zu sich schauen.

## WER

Dr. Sina Bardill, Fachpsychologin für Laufbahn- und Personalpsychologie FSP, Supervisorin & Coach BSO, eigene Beratungspraxis seit 2003 in Scharans und Luzern.

### Zielpublikum

Dieser Impulstag ist etwas für Sie, wenn Sie müde und erschöpft sind und rechtzeitig reagieren möchten; wenn Sie gewisse Zeichen wahrnehmen, aber nicht sicher sind, wie sie diese interpretieren sollen; wenn Sie in gutem Gleichgewicht sind und bewusst dafür sorgen möchten, dass es so bleibt.

## WANN

Freitag, 13. März 2020, 10 Uhr bis 16 Uhr oder  
Freitag, 20. November 2020, 10 Uhr bis 16 Uhr  
Anmeldung bis 14 Tage für Kursbeginn

## WIEVIEL

Kurs CHF 250  
Mittagessen zusätzlich CHF 25  
6 bis 10 Teilnehmende