



# Stress & Burnout



## VORTRAG

gesunde   
gemeinde

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 nähergebracht, wie Sie Ausgleich schaffen und Kraft tanken können.

- TERMIN:** 9. Juni 2022 um 18 Uhr
- VERANSTALTUNGSORT:** Festsaal der Stadtgemeinde Friesach,  
4. Stock, Fürstenhofplatz 1, 9360 Friesach
- REFERENT:** Tina Gressl

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