

„Stark bleiben – Wie wir unsere mentale Gesundheit schützen“

**Psychisch stark im Job – mit Selbstfürsorge und Wissen
gegen Stress, Trauma & Sucht**



**In einer schnelllebigen Arbeitswelt, die von
Veränderungen und Herausforderungen
geprägt ist, gerät die eigene psychische
Gesundheit oft in den Hintergrund. Dieses
Seminar richtet sich an alle, die mehr über
sich selbst lernen, Warnsignale frühzeitig
erkennen und praktische Strategien für den
Alltag entwickeln möchten.**

doreen-wilke.de

WAS SIE ERWARTET:

- PSYCHISCHE GESUNDHEIT VERSTEHEN UND SCHÜTZEN
- SELBSTFÜRSORGE ALLTAGSTAUGLICH GESTALTEN
- TRAUM ERKENNEN - SICHER BLEIBEN
- SUCHTVERHALTEN IM KOLLEG*INNENKREIS - WAS TUN?
- ÜBUNGEN, TOOLS UND AUSTAUSCH AUF AUGENHÖHE

Format: 1 - oder 2 - Tagesseminar
auch als Online - Reihe buchbar

SensiTraumaConsult

Tel.: 01781857827

Email: dw.sensi.trauma.consult@gmail.com

Web: doreen-wilke.de