

UNIVERSITÄTS
KLINIKUM FREIBURG



MODERNE MEDIZIN IM EINKLANG MIT DER FRAU

STRESSBEWÄLTIGUNG

SEMINAR **26.7.2023** 17.30 – 20 UHR

KLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE

Priv.-Doz. Dr. phil. Dipl. Psych. Isaac Bermejo

INFORMATION & ANMELDUNG

SELBSTFÜRSORGE – EIGENE RESSOURCEN ERKENNEN UND WEITERENTWICKELN

Eine gesunde Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Regeneration benötigt eine Stärkung der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge meint ein aktives Kümmern, um das eigene körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden. Dazu gehört das Erkennen und Verstehen der eigenen Belastungsreaktionen und das Entdecken von Möglichkeiten der Prävention. Ziel ist es die eigene Komfortzone und das eigene Wohlbefinden zu erweitern.

TERMIN Mittwoch, 2. Juli 2023, 17.30 – 20 Uhr

Priv.-Doz. Dr. phil. Dipl. Psych. Isaac Bermejo

Psychologe. Leitung des Supervisionsund Coachingdienstes für Beschäftigte, Universitätsklinikum Freiburg

SEMINAR KOSTENFREI!

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmeranzahl notwendig.

KONTAKT & ANMELDUNG

gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de | Telefon 0761-270-31010

