



*Integratieve psychotherapie
& training*

Opgebrand!

Het lijkt wel of burnout zijn in de samenleving toeneemt. Veel mensen hebben het 'druk', 'druk', 'druk'.

We ervaren steeds meer druk vanuit de samenleving en druk die we onszelf opleggen.

We raken uitgeput, uitgeblust, overspannen en opgebrand.

Maar wat betekent burnout eigenlijk? Hoe raak je burnout? Hoe herken je signalen? Hoe ga je ermee om?

Deze en andere vragen komen aan bod in de lezing *'Opgebrand'*.

Voor meer info 0478-532356 of welkom@praktijkewalts.info