



# EINLADUNG

Montag, 23.04.2012  
um 19.30 Uhr  
im Aufenthaltsraum des Michaeligymnasiums

Vortrag zum Thema  
**Vom alltäglichen Stress zum Burnout**

**Frau Eva Harbauer, Trainerin, Coach  
(NLP-Master, DVNLP)**

„Nicht überall, wo Burnout draufsteht, ist auch Burnout drin“ könnte man ironisch sagen, angesichts der inflationären Verwendung des Begriffes Burnout. Trotzdem steigt die Zahl der Burnout-Fälle stetig und auch der alltägliche Stress nimmt seit Jahren für jeden Einzelnen spürbar zu.

Wie der alltägliche Stress entsteht, wie er auf den Körper wirkt und wie er sich schleichend zum Burnout entwickeln kann, wird ebenso Teil des Vortrags sein wie vor allem die Frage, wie wir dieser Abwärtsspirale aktiv entgegenwirken können, auch wenn die alltägliche Stressbelastung in Beruf, Schule und Familie stetig zunimmt.

Mit Beispielen aus alltäglichen Familiensituationen schafft die Referentin Eva Harbauer Bewusstsein für klassische Stressfallen und zeigt Wege für einen neuen, entspannteren Umgang mit stressauslösenden Situationen auf.

Der Elternbeirat hofft auf reges Interesse und freut sich auf Ihr Kommen.

Unkostenbeitrag 3€ für Erwachsene, freier Eintritt für SchülerInnen