

„Burnout - Falle "Perfektionismus"

In diesem interaktiven Miniworkshop lernst du, welche Ursachen es für Burnout gibt und wie du einen sich anbahnenden Burnout erkennen kannst. Du verstehst den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Perfektionismus und wie dein Perfektionismus auch manchmal einfach übertreibt und dich in die Überforderung treibt. Du wirst mit einfachen Methoden dafür ausgerüstet, deinem Perfektionismus in Zukunft gelassener zu begegnen und damit deinen Alltag entspannter zu gestalten.“

