

## Soforthilfe bei Stress und Burn-out

**Themenschwerpunkt** Bei der Wahrnehmung scheinbarer oder tatsächlicher Bedrohung reagieren wir mit Stress. Individuelle Faktoren beeinflussen das Muster und das Ausmass dieser Stressantwort.

Ob der Mensch gesund und leistungsfähig ist, bestimmt das Stresssystem durch ein Zusammenspiel der Hirnareale mit den Hormonprozessen. Dauerhafte Belastung, schlagartige Überforderung/Krise, Unfall oder Krankheit muss verarbeitet werden, damit es nicht zur Stressspeicherbildung als Ursache von Burn-out mit zahlreichen folgenschwerer Symptome kommt.

Wie das Stresssystem neuronale Verschaltungen im Gehirn beeinflusst und wir diesen Prozessen entgegenwirken können, ist Inhalt dieses Vortrags.

**Datum** DO 15.03.2018  
**Zeit** 18.00-20.00  
**Ort** Mehrzweckraum, Waldstrasse 27, Biberist  
**Referent** **Horst Kraemer**  
**CEO Brainjoin Group**  
**Entwickler der Methode Neuroimagination®**



**Anmeldung** per Anmeldetalon  
**Anmeldefrist** FR, 16.02.2018

**Kosten** Fr. 20.- für Externe (Barzahlung vor Ort)



Ich/wir nehmen am Fachvortrag «**Soforthilfe bei Stress und Burn-out**» von Horst Kraemer teil.

<b>Name / Vorname</b>	
<b>Institution</b>	
<b>Email-Adresse</b>	
<b>Telefon</b>	
<b>Anzahl Personen</b>	

**Talon einsenden an:**

Solothurnisches Zentrum Oberwald, Sandra Kneubühler, Waldstrasse 27, 4562 Biberist  
**oder per Email:** [sandra.kneubuehler@zentrumoberwald.ch](mailto:sandra.kneubuehler@zentrumoberwald.ch)

