

D'Gemeng Mäerzeg, an Zesummenaarbecht mat der Kommissioun
vum interkulturellen Zesummeliewen, invitéiert op eng
Konferenz zum Thema:

“STRESSKOMPETENZ ENTWICKELN, BURN-OUT VORBEUGEN” mam Germain Kirsch

*Eng Konferenz iwwert Stress - kognitiv, instrumentell an regenerativ
Techniken fir d' Stressbewältegung.*



Donneschdes, 13. Februar 2025
um 19h00
am Centre Turelbaach
zu Mäerzeg

D'Konferenz ass op Lëtzebuergesch.

**Reservéiert am beschten Är Plazen wgl. via Email op inscription@mertzig.lu
oder um Tel. 838244-1.**

No der Presentatioun invitéiert d'Gemeng op e Patt.

“Germain, der vor einigen Jahren selbst einen Burn-out durchlebte, hat es sich zur Mission gemacht, als Stress- und Gesundheitsmanager Menschen dabei zu helfen, persönliche Ressourcen zu fördern und neue Denk- sowie Verhaltensmuster zu entwickeln, die zu mehr innerer Freiheit und emotionalem Wohlbefinden führen. Anstelle reaktiver Reaktionen auf äußere Einflüsse lehrt Germain resilientes Verhalten und unterstützt seine Klienten auf ihrem Weg zur Entwicklung neuer Fähigkeiten. In seiner Konferenz mit dem Titel „Stresskompetenz entwickeln, Burn-out vorbeugen“ thematisiert Germain nicht nur die Ursachen von stressbedingten Erkrankungen, sondern präsentiert auch wirkungsvolle Methoden zur Stärkung der Resilienz. Der Fokus liegt dabei auf der Entwicklung proaktiver Strategien, um sich effektiv vor chronischem Stress zu schützen.“

