

# STRESSBEWALTIGUNG-STRESSKOMPETENZ ENTWICKELN, BURN-OUT VORBEUGEN



**Eine Konferenz über Stress - die kognitiven,  
instrumentellen und regenerativen  
Techniken Stress zu begegnen.**

**Ein Vortrag von Germain Kirsch  
in Walferdange, 22 März 2023**

19h00 Salle de projection Centre Prince Henri

**Commission Sociale, de la Famille et du 3<sup>e</sup> Age et Commission  
Egalité des Chances de la Commune de Walferdange.**

Germain hat vor Jahren selbst einen Burn-out erlitten heute unterstützt er als Resilienztrainer Menschen in der Entwicklung persönlicher Ressourcen, neuer Denk- und Handlungsmuster für mehr innere Freiheit und emotionales Wohlbefinden. Agieren statt reagieren: Germain vermittelt resilientes Verhalten, begleitet Veränderungsprozesse und fördert neue Kompetenzen. In seiner Konferenz „Stresskompetenz entwickeln, Burn-out vorbeugen“, geht er nicht nur auf die Ursachen der Entstehung von Stress ein, sondern zeigt auch, wie man Widerstandskraft entwickeln und sich vor chronischem Stress schützen kann.