

SELBSTFÜRSORGE

SEMINAR **10.7.2024**

17.30 – 20 UHR | IM HÖRSAAL

KLINIK FÜR FRAUENHEILKUNDE

Priv.-Doz. Dr. phil. Dipl. Psych. Isaac Bermejo

UNIVERSITÄTS
— KLINIKUM FREIBURG —



MODERNE MEDIZIN IM EINKLANG MIT DER FRAU

INFORMATION & ANMELDUNG

SELBSTFÜRSORGE – EIGENE RESSOURCEN ERKENNEN & WEITERENTWICKELN

Eine gesunde Balance zwischen Leistungsfähigkeit und Regeneration benötigt eine Stärkung der Selbstfürsorge. Selbstfürsorge meint ein aktives Kümmern, um das eigene körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden. Dazu gehört das Erkennen und Verstehen der eigenen Belastungsreaktionen und das Entdecken von Möglichkeiten der Prävention. Ziel ist es die eigene Komfortzone und das eigene Wohlbefinden zu erweitern.

TERMIN

Mittwoch, 10. Juli 2024, 17.30 – 20 Uhr

Priv.-Doz. Dr. phil. Dipl. Psych. Isaac Bermejo

Psychologe. Leitung des Supervisions
und Coachingdienstes für Beschäftigte.

Universitätsklinikum Freiburg
Klinik für Frauenheilkunde | Ort: Im Hörsaal



SEMINAR KOSTENFREI!

Anmeldung wegen begrenzter Teilnehmeranzahl
notwendig.

KONTAKT & ANMELDUNG

gesundheitszentrum-frauen@uniklinik-freiburg.de

Telefon 0761-270-31010