



Landesverband
der Gehörlosen
Sachsen e.V.

Online-Seminar „Burnout-Prävention“

SACHSEN



Gefördert vom
Freistaat
Sachsen

Seminar zum Thema „Burnout-Prävention“
für Eltern und andere Interessierte
mit Sozialpädagogin Stephanie Raith-Kaudelka (gl).

Seminarinhalt:

- Was ist und woher kommt Stress?
- Spirale von BurnOut
- Körperliche und psychische Stresssymptome
- Achtsamkeit - Grenzen erkennen

In DGs!

Kostenfreie
Teilnahme!

**Mit Austausch zu stressigen Alltagssituationen
im Familien- und Berufsleben usw.**

Seminartermin: Samstag, 11. November 2023
10 bis 16 Uhr (Mittagspause 12 - 13 Uhr)

Wer ist Stephanie Raith-Kaudelka?

Sie wurde in München geboren und wohnt seit 2004 in Berlin.

Die taube Diplom-Sozialpädagogin arbeitet in der
Behindertenhilfe und Erwachsenenbildung.

Als Mutter von drei Coda-Kindern erlebt Stephanie täglich den
herausfordernden Spagat zwischen Familie und Beruf.

Gemeinsam mit zwei anderen Autoren hat Stephanie die Bücher
"Ratgeber für gehörlose Eltern" und das Coda-Trainingsprogramm
"Gehörlose Eltern - Hörende Kinder" geschrieben und veröffentlicht.



ANMELDUNG - Online-Seminar „Burnout-Prävention“ am 11. November 2023

Anmeldefrist: 01. November 2023!

Vor- und Nachname: _____

Verein: _____

E-Mail (für Zoom-Link): _____

Anmeldung per Mail an anmeldung@deaf-sachsen.de (oder per Fax an 0351/803 07 72).
Die Anmeldung ist verbindlich! Nach Anmeldung wird der Zoom-Link versendet!

Datum _____

Unterschrift _____