

SEMINAR

Fatigue – ein vielfältiges Syndrom

Stärkung des Selbstmanagements im Umgang mit Fatigue

BERATUNGS- UND INFORMATIONSZENTRUM
Universitätsmedizin
GREIFSWALD

Symptome

Emotionale Müdigkeit Antriebslosigkeit
Hoffnungs- und Ratlosigkeit
Niedergeschlagenheit

Geistige Müdigkeit
Konzentrationsstörungen
Eingeschränkte Aufmerksamkeit



Formen der Fatigue

Körperliche Müdigkeit
Reduzierte Leistungsfähigkeit,
vermehrtes Schlafbedürfnis
ohne Erholungseffekt

Fatigue bewältigen

Finden Sie sich in diesen Symptomen wieder?

Wir bieten Ihnen an der Universitätsmedizin Greifswald die Möglichkeit, individuelle Wege zu finden, Ihre Fatigue zu bewältigen.

Vereinbaren Sie einen Termin zur individuellen Beratung oder nehmen Sie an unseren sechswöchigen **Präsenz-Seminaren** in kleinen Gruppen teil.

Wir bieten Ihnen 2023 unsere Seminarreihe
„Wege aus der Erschöpfung“ an.
Termine werden individuell vereinbart.
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Online-Beratung mit individueller Terminabsprache möglich

Bei Interesse bitten wir um Anmeldung:

Beratungs- und Informationszentrum der Universitätsmedizin Greifswald
Ansprechpartnerinnen:
Ute Stutz, Heike Hingst und Kathrin Goericke-Haußecker
Telefon: 03834 86-5363 und 5365
E-Mail: biz@med.uni-greifswald.de