



STRESSBEWÄLTIGUNG/ SELBSTKOMPETENZ

Mittwoch, 15. Februar 2023 | von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr
im Bildungszentrum der Arbeitskammer in Kirkel

Referentin: Dagmar Schubert-Strube, Verhaltens- und Entspannungstrainerin

Stress ist in unserem alltäglichen Denken, Fühlen und Handeln präsent. Bewältigen wir unseren beruflichen und privaten Alltag bzw. die an uns gestellten Aufgaben, empfinden wir positiven Stress, der wohltuend und gesund ist. Wenn sich Anforderungen derart häufen, dass wir keine Zeit der Regeneration finden, kann dies zu negativem Stress führen, der unangenehm ist und sowohl physisch als auch psychisch krank machen kann. Deshalb ist es sinnvoll, im Vorfeld vielfältige, individuelle Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um handlungskompetent zu bleiben, Lebensfreude und Vitalität zu bewahren. Inhalte: Erkennen der individuellen Stressfaktoren Bewältigungsstrategien erlernen Umsetzen des Wissens.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Mittagessen auf Wunsch 15 € pauschal (für GEW-Mitglieder kostenlos).

Anmeldung nur online unter www.lpm-saarland.de

LPM-Nr. K4.861-1023

www.lpm-saarland.de

