

## AX32011 Besserer Umgang mit Stress in der Arbeitswelt - Teilzeit Bildungsurlaub

Beginn	Montag, 02.08.2021, 09:00 - 14:00 Uhr
--------	---------------------------------------

Kursgebühr	117,00 €
------------	----------

Dauer	5 Termine
-------	-----------

Kursleitung	Elke Kuhlmann
-------------	---------------

Kursort	MGH, Immentun 1, 27356 Waffensen
---------	----------------------------------

Stressige Zeiten kennen wir alle! Aber wie komme ich damit besser klar oder was kann ich ändern damit ich nicht krank werde? Zu diesen zentralen Fragen erarbeiten sich die Teilnehmer/innen ganz individuelle und persönliche Antworten. Basiswissen rund um die Begriffe Stress, Stresssymptome und Stressbewältigung werden grundlegend vermittelt. Durch gezielte Methoden erlernen die Teilnehmer/-innen einen bewussten Umgang mit sich, um einfach besser den Herausforderungen im Beruf begegnen zu können. Schwerpunkte sind dabei Bewegung, Ernährung und Entspannungstechniken, die sie gut in den Arbeitsalltag integrieren können. In der Mittagspause bereiten wir gemeinsam einen kleinen Imbiss zu. Bitte mitbringen: Matte, Socken, dünne Decke, Handtuch, Getränk, Pausensnack und Materialkosten in Höhe von 17,50 €.

Keine Gebührenermäßigung möglich!

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.08.2021	09:00 - 14:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Waffensen
03.08.2021	09:00 - 14:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Waffensen
04.08.2021	09:00 - 14:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Waffensen
05.08.2021	09:00 - 14:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Waffensen
06.08.2021	09:00 - 14:00 Uhr	Mehrgenerationenhaus Waffensen