

Die Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH lädt alle Interessierten zu einem Workshop zum Thema



„STRESSMANAGEMENT IM BERUF UND ALLTAG“

Gesundheit stärken durch
Stressmanagement

in die „Chance Wulsdorf“ herzlich ein.

In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über typische Belastungssignale und Stressreaktionen. Weiter erfahren Sie, welche Methoden und Techniken es zur Stressbewältigung gibt und wie Sie diese in Ihrem Alltag umsetzen können.

Gerade in diesen aktuellen turbulenten Zeiten ist es wichtig, sich selbst gut zu steuern und führen zu können.

Vielleicht sind Sie unsicher, woran Sie eine drohende Überlastung überhaupt erkennen können. Und fragen sich, welche Stressbewältigungsmöglichkeiten es dann gibt. Und ob es möglich ist, Krisen ohne nachhaltige Beeinträchtigungen zu bewältigen oder sogar gestärkt daraus hervorgehen können?

Mit Gesundheitscoach Anke Bösmann von GesundheitsCoaching Bremen, haben wir eine Trainerin eingeladen, die mit Ihnen einen interessanten Workshop gestaltet.

Wann? Mittwoch, 15.05.2024, 18.00 - 20.00 Uhr

Wo? afz-Chance Wulsdorf, Lindenallee 2, 27572 Bremerhaven

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahmen und bitten um Anmeldung bis zum **13.05.2024 unter Tel.: 0471.98399-74 oder per E-Mail: heike.breuer@afznet.de**. Die Teilnahme ist kostenlos, die Anzahl der Plätze begrenzt.

Heike Breuer
Veranstaltungskoordination

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.