



Thema: Stressmanagement: `gefestigt im Job statt tägliche Tretmühle!`

VA-Nr.: K 040.14/23-01

Bereich: Soziales und Jugend

Die WHO benennt stressbedingte Erkrankungen als größtes Gesundheitsrisiko des 21. Jahrhunderts. Burnout – `das Ausgebranntsein` ist eine davon. In diesem Seminar beschäftigen Sie sich intensiv mit Ihrer eigenen Stressbelastung und erarbeiten sich Maßnahmen, wie Sie zukünftig den Alltag achtsamer und gelassener gestalten können.

SCHWERPUNKTE:

- Stresstest
- Mit Stress umgehen lernen
- Persönliche Ressourcen
- Entspannungsübungen für alle Sinne

DOZENTIN:

Frau Steffi Hosemann, Dipl. -Sozialpädagogin (FH)

ARBEITSMITTEL:

Diese werden Ihnen gestellt.

Datum:	31.08.2023	Zeit:	09:00 - 16:00 Uhr
---------------	------------	--------------	-------------------

Seminarort:	Institutsgebäude Magdeburg Albrechtstr. 7 39104 Magdeburg Raum: Raum siehe Aushang
--------------------	---

Veranstalter:	SIKOSA e.V. Katrín Stichnoth 0391 5654017
----------------------	---

Preis Mitglieder: 169 Euro

Preis Nichtmitglieder: 249 Euro