

# Veranstaltungsreihe

## KENNTNISSE & KOMPETENZEN FÜR DEN BERUFSEINSTIEG

### Stressbewältigung

Wir besprechen diese Fragen...

→ Was ist Stress? 

→ Was stresst mich persönlich? 

→ Wie hoch ist mein Stresslevel? 

→ Was macht Stress mit meiner Gesundheit?

→ Welche Gedanken führen zu Stress? 

→ Welche Gedanken minimieren Stress? 

Wir lernen gemeinsam....



✓ **Methoden**, um mit Stress besser umzugehen

✓ **Techniken**, um Stress im Alltag zu reduzieren



Dozentin  
Life & Business Coach  
Claudia Berlinger  
[www.claudia-berlinger.de](http://www.claudia-berlinger.de)

### Termin

**3. Dezember**

**Start: 9:30 Uhr**

**Ende: 12:30 Uhr**

### Ort

ABC-Höhenhaus  
Von-Ketteler-Straße 2  
51061 Köln

Anmeldung per E-Mail bei  
[Natalie.Linke@caritas-koeln.de](mailto:Natalie.Linke@caritas-koeln.de)