

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

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