



Stressmanagement – mit Entspannung und Kreativität gelassener durch den Berufsalltag

Workshop / Seminar



Das Seminar bietet die Möglichkeit, innezuhalten, Kraft zu tanken und Strategien für den Umgang mit Stress zu entwickeln. Sie erfahren, wie Stress wirkt, kommen Ihren eigenen Stressoren auf die Spur und probieren unterschiedliche Entspannungs- und Kreativitätsmethoden aus.

Die Entspannungs- und Kreativitätsmethoden sind gesundheitspräventiv und stärken Sie in Ihrem Alltag. Während des Seminars wird ein direkter Bezug zu Ihrer beruflichen Realität hergestellt. Die vorgestellten Methoden werden praxisnah vermittelt, sodass Sie in der Lage sind, sie auch nach Abschluss des Seminars selbstständig anzuwenden. Sie verlassen das Seminar mit einem individuellen und langfristigen Stressbewältigungsplan für den Berufsalltag.

Kursleitung

Joanna Bojanowska und Anke Papenbrock konzipieren und leiten gemeinsam Stressmanagement- und Self-Care-Seminare. Beide sind überzeugt, dass mehr Entspannung in unserem hektischen Alltag wichtig ist, um Anforderungen gewachsen zu sein und gesund zu bleiben.

Weitere Informationen:

- Mehr Informationen auf der Website des Schloß Trebnitz e.V.

Termine:

Montag, 03.06.2024, 11:30 - 14:30 Uhr
Dienstag, 04.06.2024, 11:30 - 14:30 Uhr
Mittwoch, 05.06.2024, 11:30 - 14:30 Uhr
Donnerstag, 06.06.2024, 11:30 - 14:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Platz der Jugend 6
15374 Müncheberg OT Trebnitz

+49 (0)33477-5190

<https://www.schloss-trebnitz.de/>

empfang@schloss-trebnitz.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://bb.reisen/-VKLf>

Quelle: Reiseland Brandenburg

ID: DAMASEvent_Event779604_Termin779605

