

## „BLEIBEN SIE GELASSEN“

### WORKSHOP: STRESSMANAGEMENT

„Bleiben Sie gelassen“ - so lautet die einfache Regel bei der akuten Stressbewältigung. Oft ist es nicht möglich, kurzfristig Stress abzubauen. Dann gilt es, mit Entspannungstechniken die Situation zu entschärfen.

Neben einem Kurzvortrag zur Vermittlung der theoretischen Hintergrundinformation stehen die Selbsterfahrung mit einzelnen Methoden der Stressbewältigung im Mittelpunkt des Workshops. Sie lernen Kurzentspannungen kennen, die Sie ohne viel Zeitaufwand in ihren Tagesablauf einbauen können.

#### Seminarinhalte

- Was ist Stress?
- Welche Faktoren führen zu Stress?
- Welcher Stress-Typ bin ich?
- Wie kann ich besser mit Stress umgehen (Veränderung der Situation, des Verhaltens oder der Einstellung)
- Kennenlernen von verschiedenen Entspannungsverfahren

Der Workshop findet in Kooperation und mit freundlicher Unterstützung der AOK Hessen und Rheinland-Pfalz/Saarland statt.

#### → Für: **Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**

- Zeit: Donnerstag, 6. Februar 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Haus am Maiberg, Heppenheim
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 3
- Anmeldeschluss: 6. Dezember 2019
- Eigenanteil: 4,00 €

- Zeit: Donnerstag, 2. April 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Kloster Jakobsberg, 55437 Ockenheim
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 10
- Anmeldeschluss: 05. Februar 2020
- Eigenanteil: 4,00 €

- Zeit: Donnerstag, 3. September 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Kolpinghaus Mainz
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 16
- Anmeldeschluss: 06. Juli 2020
- Eigenanteil: 4,00 €

- Zeit: Donnerstag, 29. Oktober 2020 (09:30 - 16:30 Uhr)
- Ort: Gemeindezentrum St. Bonifatius, Gießen
- Kursbegleitung: Jomin Pulipara
- Kurs Nr. 2020 AM 20
- Anmeldeschluss: 31. August 2020
- Eigenanteil: 4,00 €