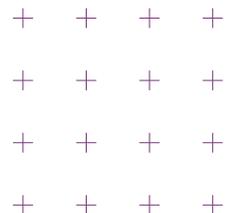




Du bist wichtig!

Stress beginnt im Kopf -
Entspannung auch

Wissenswertes rund
um das Thema
Stressbewältigung



Stress lass nach!

Unser Alltag wird immer komplexer. Wir funktionieren und versuchen, es anderen recht zu machen - dabei vergessen wir uns selbst leider viel zu oft. Wir sind müde, erschöpft oder gereizt und wissen manchmal gar nicht, woher das kommt. Zwar können wir unser Leben nicht immer verändern, aber wir können uns jeden Tag neu entscheiden, z. B. für eine kleine Auszeit - oder einen Vortrag, der Anregungen für den Umgang mit Stress geben kann.

Sie lernen in diesem Vortrag:

- Was Stress ist und wie er entsteht
- Welche Faktoren Stress auslösen können
- Was passiert, wenn wir gestresst sind
- Woran wir erkennen, dass wir gerade gestresst sind
- Was uns helfen kann, besser mit unserem Stress umzugehen

Kontakt

 **Vortrag: "Stress lass nach",
11:30 - 13:00 Uhr**

 ZIB
Geschwister-Scholl-Straße 36
Seminarraum, Haus L
14776 Brandenburg (Havel)

 03381 2680140

 info@zib.jetzt

jobcenter
Brandenburg an der Havel


Zentrum für Achtsamkeit
Potsdam


GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT


Gesundheit
Berlin-Brandenburg e.V.
Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V


GKV
Spitzenverband


AOK
Die Gesundheitskasse


BKIC
Dachverband


IKK


SVLFG
2014 & 2015 vom 1. April 2014


KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit


udek
Die Wirtschaft