

## KURSIONFORMATIONEN KURZ UND KNAPP

- Kostenfreies Angebot in Kleingruppen
- Ein Mal pro Woche, an sechs Terminen
- Durchführung von einer erfahrenen Kursleiterin
- Raum für individuelle Fragen und Austausch
- Kennenlernen von alltagstauglichen Entspannungsübungen
- Ergänzende Einzelberatung zu Ihren individuellen Fragen und Bedürfnissen (optional, max. 2 Termine pro Person)



## KONTAKT ZUR ANMELDUNG

Stephanie Warsow  
E-Mail: [stephanie.warsow@gmail.com](mailto:stephanie.warsow@gmail.com)  
Tel.: 0172/7687564



Weitere Informationen zum Angebot unter:  
[www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/  
stressmanagement-sued](http://www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/stressmanagement-sued)



## Angebot zur Gesundheitsförderung


# Familien im Fokus Stressmanagement für Eltern und Erziehende



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



Dieses Angebot wird durchgeführt im Rahmen des Modellprojekts „Verzahnung von Arbeits- und Gesundheitsförderung in der kommunalen Lebenswelt“.  
Dieser Flyer wird herausgegeben von Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V. (V.i.S.d.P) Stefan Pospiech, Friedrichstraße 231, 10969 Berlin, sekretariat@gesundheitsbb.de  
Grafiken: Nikolas Dölken

 **Bundesagentur für Arbeit**  
Agentur für Arbeit Berlin Süd

## Kostenfreies Online-Angebot



## KURSIONFORMATIONEN

Erleben Sie Arbeitslosigkeit, Kindererziehung und Partnerschaft oft als Stress?

Haben Sie das Gefühl, den unterschiedlichen Bedürfnissen der Familienmitglieder nicht mehr gerecht zu werden? Und dann sind da ja auch noch eigene Bedürfnisse ...

In den online Stressmanagement-Workshops lernen Eltern ihre Familie aktiv als Rückzugs- und Erholungsort zu gestalten.

Für sich und ihre Kinder.

Für mehr Gelassenheit im Familienalltag.



## KURSIHALTE

- Warum ist Stress gesundheitsgefährdend?
- Verstehen wie Kinder und Eltern Stress erleben
- Individuelle Stressanalyse
- Wann, wo, durch wen oder was erlebe ich Stress?
- Aufbau eigener Stresskompetenz
- Das eigene und familienrelevante Stressmanagement verbessern
- Techniken zur Stressbewältigung kennenlernen
- Familie aktiv als Rückzugs- und Erholungsort gestalten – für sich selbst und die Kinder

## WORKSHOPZEITEN

Kursleiterin: Stephanie Warsow

Die Termine finden ein Mal pro Woche als Onlinekurs, montags von 10.00 bis 12.00 Uhr, statt.

Aktuelle Termine und Informationen zum Angebot finden Sie unter: [www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/stressmanagement-sued](http://www.gesundheit-und-arbeitslosigkeit.de/stressmanagement-sued) oder scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.



## ANMELDEINFORMATIONEN

Die Workshops richten sich an arbeitssuchende Menschen.

Ihre Teilnahme ist nach individueller Absprache mit der Kursleiterin möglich. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite.

Der Workshop ist für Sie ein nutzbringendes, freiwilliges und kostenfreies Angebot.

Es findet kein Informationsaustausch mit der Agentur für Arbeit über die Teilnahme, besprochenen Kursinhalte und Einzelberatungen statt. Die Teilnahme ist zu jeder Zeit freiwillig.

**Haben Sie noch Fragen?  
Sprechen Sie uns gerne an.**

**Wir freuen uns auf Sie!**

