

Frauen & Beruf Münster und Berufswegberatung Astrid Hochbahn laden ein:

Zeit ist unser kostbarster Besitz

Zum positiven Umgang mit Stress



Wir leben in einer hektischen Zeit. Wir haben gefühlt unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten und doch nicht ausreichend Zeit, sie zu nutzen. Wir hetzen von Termin zu Termin, versuchen Allem gerecht zu werden und doch schaffen wir nicht Alles. Auf der Strecke bleibt allzu schnell Wichtiges: Entspannung, Durchatmen, Schlaf, Freunde, Familie, Muße, Alltagsfreuden, die Gesundheit....

Sie können die Zeit nicht anhalten. Aber Sie können sich die Zeit nehmen innezuhalten: Was treibt Sie an? Was tut Ihnen gut? Wo möchten Sie Prioritäten setzen?



Erfahren Sie in diesem Vortrag mehr über die Entstehung von Stress und über Ihr persönliches Stressprofil. Wie können Sie Ihre Ressourcen und Stärken im Umgang mit Stress nutzen? Welchen Stress möchten Sie loswerden? Welche Angebote gibt es eigentlich zur Stressprävention und was könnte für Sie passen? Sie erhalten alltagstaugliche Übungen zum Stressabbau für zwischendurch.

Termin: 5.4.2016, 19.30-21.00 Uhr

Ort: Frauen & Beruf Münster, Warendorfer Str. 3, 3. Stock – kostenlos, ohne Anmeldung

Referentin: Katrin Schürmann, Diplom-Psychologin und Stressbewältigungstrainerin

Astrid Hochbahn

www.berufswegberatung.de
www.unternehmungs-lust.de

Katrin Schürmann

www.katrin-schuermann.de

