



22.03.2023: 9:30-16 Uhr 23.03.2023: 9:30-16 Uhr

24.03.2023: 9:30-15 Uhr

Raus aus der Stressfalle! Stressmanagement & Entspannung im beruflichen Alltag

> Workshop im

IBZ Friedenshaus e.V.

(Teutoburger Str. 106 33607 - Bielefeld)

Kursleiterin: Dr. Christina Scholz, Coach (DGfC)

Kursgebühr: 400 €/ 380 € ermäßigt Wir akzeptieren auch Bildungsschecks (inklusive Getränke, Snacks und Mittagessen)

BILDUNGSSCHÆCK

## Infos:

E-Mail: weiterbildung@ibz-bielefeld.de Tel.: 0521 521 9037

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke/Handtuch mitbringen.

## Inhalte sind z.B.:

- häufige Stressfaktoren kennen, und intelligent managen
- eigene Stressfaktoren betrachten, individuelles Stressmanagement fördern
- Techniken und Übungen zur Stressreduzierung
- · Sofortmaßnahmen bei Stress
- dem Stress nachhaltig im beruflichen Alltag begegnen – Stressprävention



www.ibz-bielefeld.de/iff-weiterbildung-kursangebot