

Pressemitteilung des Jobcenters Mayen-Koblenz vom 18.09.2019

### **„Stressmanagement“ - Workshop für Mütter**

Veranstaltungsankündigung des Jobcenters Landkreis Mayen-Koblenz

Mayen-Koblenz. Sie sind Mutter und möchten ohne Stress wieder ins Berufsleben einsteigen und Ihre Kompetenzen im Bereich ‚Vereinbarkeit von Familie und Beruf‘ stärken? Das Jobcenter-Projekt MiB (Mütter mit Migrationshintergrund in Beschäftigung) lädt ein zu einem Workshop „Stressmanagement“ am 24.09.2019 von 8.30 bis 11.30 Uhr im Sitzungssaal II der Kreisverwaltung Mayen-Koblenz, Bahnhofstr. 9 in 56068 Koblenz. Dort lernen Frauen Methoden zur Stressbewältigung kennen, die ihnen nach einer Familienphase den Wiedereinstieg ins Berufsleben erleichtern und beim Umgang mit der Doppelbelastung durch Beruf und Familie helfen sollen.

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldungen nimmt das Projekt MiB unter 02632/9254-27 oder -32 sowie per Mail an [kristin.reuter@kvmyk.de](mailto:kristin.reuter@kvmyk.de) oder [nina.krudwig@kvmyk.de](mailto:nina.krudwig@kvmyk.de) entgegen. Das ESF-Bundesprogramm „Stark im Beruf – Mütter mit Migrationshintergrund steigen ein“ wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.

Weitere Informationen unter [www.jobcenter-myk.de/projekte](http://www.jobcenter-myk.de/projekte).