

VEREINBARKEIT VON FAMILIE UND BERUF

- STRESSMANAGEMENT -

Workshop des Projekts MiB –
Mütter mit Migrationshintergrund in Beschäftigung

24.09.2019

08:30 Uhr – 11:30 Uhr

Kreisverwaltung Mayen-Koblenz
(Bahnhofstraße 9, 56068 Koblenz, Sitzungssaal II)

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.

EINLADUNG

„Stress ist wie ein Gewürz – die richtige Menge bereichert den Geschmack eines Gerichts. Zu wenig lässt das Essen fade schmecken, zu viel schnürt einem den Hals zu.“

– Donald A. Tubesing (Schriftsteller) -

Sie sind Mutter und möchten ohne Stress wieder in das Berufsleben einsteigen und/oder Ihre Kompetenzen im Bereich ‚Vereinbarkeit von Familie und Beruf‘ stärken?

Dann lernen Sie in unserem Workshop am **24.09.2019** Methoden und Tipps zum richtigen Stressmanagement kennen!

PROGRAMMSCHWERPUNKTE

- Was macht mir Stress?
- Wie reagiert der Körper auf Stress?
- Stressbewältigungstechniken
- Wie wir uns selbst unter Stress setzen
- Stressabbau durch Selbstmanagement

Um eine bessere Planung zu ermöglichen, melden Sie sich bitte kurz per Telefon oder E-Mail an:

Jobcenter Landkreis Mayen-Koblenz, Projekt MiB

Kristin Reuter
02632/9254 – 27
kristin.reuter@kvmyk.de

Nina Krudwig
02632/9254-32
nina.krudwig@kvmyk.de