

Die Arbeitsförderungs-Zentrum im Lande Bremen GmbH lädt alle Interessierten zu einem Workshop mit Gesundheitscoach Anke Bösmann zum Thema:



„GELASSEN IM STRESS – Stressbewältigung in Beruf und Alltag“

in die Chance Wulsdorf herzlich ein.

Eine zunehmende Verdichtung und Beschleunigung unserer Lebens- und Arbeitswelt, die Belastungen durch Digitalisierung, Krisen, Kriege, Inflation und damit verbundene Sorgen...Wir alle werden Tag für Tag mit dem Phänomen „Stress“ konfrontiert.

In diesem Workshop bekommen Sie einen Überblick über typische Belastungssignale und Stressreaktionen. Weiter erfahren Sie, welche alltagstauglichen Methoden und Techniken es zur effektiven Stressbewältigung gibt und wie Sie diese in Ihrem privaten und beruflichen Alltag anwenden können.

Mit Gesundheitscoach Anke Bösmann von GesundheitsCoaching Bremen, haben wir eine Trainerin eingeladen, die mit Ihnen einen vielseitigen und interessanten Workshop gestaltet.

Wann? Mittwoch, 02.04.2025, 18.30 - 20.30 Uhr

Wo? afz-Chance Wulsdorf, Lindenallee 2, 27572 Bremerhaven

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahmen und bitten um Anmeldung bis zum **31.03.2025 unter Tel.: 0471.98399-74 oder per E-Mail: heike.breuer@afznet.de**.

Die Teilnahme ist kostenlos, die Anzahl der Plätze begrenzt.

Heike Breuer
Veranstaltungskoordination

Dieses Projekt wird durch die Senatorin für Arbeit, Soziales, Jugend und Integration aus Mitteln des Landes und des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.