

ERLEBT IHR STUDIUM, KINDERERZIEHUNG UND FAMILIENLEBEN OFT ALS STRESS?
HABT IHR DAS GEFÜHL DEN ALLTAG „MANAGEN“ ZU MÜSSEN UND DEN ANFORDERUNGEN UND BEDÜRFNISSEN NICHT MEHR GERECHT ZU WERDEN?



...UND DANN SIND DA JA AUCH NOCH EIGENE BEDÜRFNISSE.



STRESS MANAGEMENT

für Familien



KURSinHALTE

STRESS-GRUNDLAGEN

WARUM IST STRESS GESUNDHEITSGEFAHRDEND? VERSTEHEN, WIE KINDER UND ELTERN STRESS ERLEBEN.

INDIVIDUELLE STRESSANALYSE

WANN, WO, DURCH WEN ODER WAS ERLEBE ICH STRESS IN DER FAMILIE?

AUFBAU EIGENER STRESSKOMPETENZ

ANSÄTZE ZUR STRESSBEWÄLTIGUNG KENNENLERNEN. KRAFTVOLLE ÜBUNG FÜR DEN ALLTAG.



ANMELDUNG

FAMILIENBUERO@CHD.FRA-UAS.DE



INFOS

- WORKSHOP FÜR STUDIERENDE MIT KIND
- ABENDKURS 20:30 – 22:30 UHR (2 TERMINE)
- ONLINE-KURS VIA ZOOM

MEHR KURSINFOS UNTER
WWW.FAMILIEN-STRESSMANAGEMENT.DE

TERMINE

ONLINE-KURSE

TERMIN I 16.11.2023 UHRZEIT 20:30 – 22:30 UHR
TERMIN II 23.11.2023 UHRZEIT 20:30 – 22:30 UHR
ANMELDESCHLUSS: 02.11.2023