

Stressmanagement

Beruflich wie privat sind Sie oft vielseitig gefordert. Der souveräne Umgang mit unterschiedlichen Situationen, Menschen und auch sich selbst ist dabei entscheidender Faktor Ihrer Arbeit.

Anhand von praktischen Übungen lernen Sie Stressauslöser und Stressverstärker zu erkennen und zu begegnen. Sie bekommen Werkzeuge an die Hand, um eigene Stressvermeidungsstrategien für sich erarbeiten zu können. Lernen Sie durch die eigene Reflexion des Geschehens praktische und leicht anwendbare Tipps und Tricks kennen, wie Sie Stress-Situationen meistern können.

Thema: Stressmanagement

Datum: Samstag, 27.03.2021

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 13:45 Uhr

UE: 5

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Online-Fortbildung

Thema: Stressmanagement

Datum: Samstag, 05.06.2021

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 13:45 Uhr

UE: 5

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Lornsenstraße 54a, 25335 Elmshorn

Thema: Stressmanagement

Datum: Samstag, 28.08.2021

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 13:45 Uhr

UE: 5

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Lornsenstraße 54a, 25335 Elmshorn

Thema: Stressmanagement

Datum: Samstag, 23.10.2021

Uhrzeit: 10:00 Uhr – 13:45 Uhr

UE: 5

Dozent / Dozentin: S. Krohn

Veranstalter: Akademie Kindertagespflege

Veranstaltungsort: Lornsenstraße 54a, 25335 Elmshorn

Achtung! Bei Lockdown als Online-Fortbildung