

STRESS, LASS NACH!

MEIN WEG ZU MEHR GELASSENHEIT

VORTRAG

mit

Mag.^a Natalia Ölsböck

Psychologin, Trainerin und Autorin

Damit wir uns in Stresssituationen gefestigt fühlen können, sollten wir uns die Zeit nehmen, uns ganz grundlegende Fragen zu stellen:

- Was sind für mich Stressoren?
- Wie reagiere ich typischerweise auf Belastungssituationen?
- Wie kann ich gelassener werden?

INTERESSE GEWECKT?

Themen, die bei diesem Vortrag behandelt werden:

- „Stress“ – Definition und Bedeutung
- Welche Stressarten gibt es?
- Wie nehme ich Stress wahr?
- Welcher Stress macht krank?
- Umgang mit Stress
- Bewältigungsstrategien

Lassen Sie sich überraschen, wie Sie ruhiger auf stressige Situationen reagieren und welche Tipps und Übungen für Sie hilfreich sein können!

FREITAG, 11. OKTOBER 2024

UM 19 UHR

IN

GERHARD'S WIAZHAUS

AM KIRCHENBERG 1

3763 JAPONS

EINTRITT:

FREIE SPENDE

INFORMATIONEN

bei

Petra Diem

0664/91 53 334

**GESUNDES
JAPONS**



„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“

George Orwell