

Umgang mit Stress

Stresssituationen stellen sowohl im privaten, als auch im beruflichen Alltag häufig eine herausfordernde Situation dar. Erwartungshaltungen an sich selbst oder auch anderer können zu Stress führen. Stress kann aber auch positiv wirken. Lassen Sie uns Möglichkeiten im gegenseitigen Austausch finden, um mit Stress umzugehen.

Inhalte:

- Ursachen und Folgen von Stress
- Bewältigungsstrategien
- Austausch und Diskussion
- Work Life Balance

Kurs-Nummer:	230509
Zielgruppe:	Pflegekräfte und Interessierte
Termin:	09.05.2023. 8.30-11.45 Uhr
Ort:	Martha-Maria Bildungszentrum, Nürnberg
Dozentin:	Elke Frodl
Teilnehmerzahl:	20
Anmeldung:	bis 4 Wochen vor dem jeweiligen Termin
Kosten:	65,00 Euro inklusive Seminarunterlagen und einem Verpflegungsangebot