

In Zusammenarbeit mit:

Veranstaltungs-Einladung

„Wie gehe ich mit Stresssituationen um und wie schütze ich mich“

Treffpunkt Mobbing am Dienstag, 15. Oktober 2024, 19:00 - 20:30 Uhr in München

Ort: München, Schwanthalerstr. 91, kda-Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt
(U-Bahnstation Theresienwiese, Ausgang Schwanthalerstraße)

Referentin: Siglinde Lösch, zertifizierte Mediatorin, Mobbing- und Konfliktberaterin,
Fachkraft f. betriebliches Gesundheitsmanagement
Konsens e.V. / Mobbing Beratung München

Veranstalter: DGB Bildungswerk München in Zusammenarbeit mit Mobbing Beratung
München und kda-Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt der Evang.-Luth. Kirche.

Eintritt: 8,00 Euro

Anmeldung: Bei DGB-Bildungswerk: anmeldung@bildungswerk-bayern.de
Veranstaltungsnummer E412-24/2

Durch die Veränderungen am Arbeitsplatz, wie Digitalisierung, Globalisierung, Wertewandel, Flexibilisierung usw. und den dadurch entstehenden Leistungsdruck geraten wir immer mehr in Stresssituationen, die auf Dauer gesundheitsschädlich sind. Man hat schlichtweg vermeintlich keine Zeit mehr, sich um sich selbst zu kümmern und „verliert“ sich. Aus der Erfahrung der Mobbing Beratung München zeigt sich, dass sich psychosomatische Krankheiten, wie Herzinfarkt, Burn out, Nervenzusammenbrüche, schwere Depressionen bedingt durch Stress in den letzten Jahren vermehrt haben. Durch verschiedene Faktoren, wie z. B. Existenzängste kommen weitere Stresssituationen im Privatbereich hinzu.

Die Referentin erläutert wie „Stress“ entsteht, den Unterschied zwischen „positiven“ und „negativen“ Stress und zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, wie Sie Stress bewältigen, Ressourcen für sich aufbauen, Ihren Stress regulieren und mit Stresssituationen letztendlich „gesünder“ umgehen können. Sie kommen wieder in Ihre Work-Life-Balance und zu einer besseren Lebensqualität.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten.

Nähere Information: www.mobbing-beratung-muenchen.de
oder www.bildungswerk-bayern.de/muenchenprogramm