

**WEITER** KOMMEN  
MIT **BILDUNG**



ANGEBOTE FÜR

Berufsaufsteiger

Berufsumsteiger

Berufsfinder

Unternehmen

Privatpersonen

**HOBBYKURSE**

*Stress & Entspannung*

# KURS

## ► *Stress & Entspannung*

### DIESER KURS

- soll Ihnen helfen, Stresssituationen zu erkennen und zu meistern.
- richtet sich an jedermann.
- zeigt Ihnen einfache Möglichkeiten, mit Stress umzugehen und zu entspannen.

### INHALT

- Was ist Stress und welche Stressmechanismen wirken in unserem Körper?
- Was löst Stress aus?
- Welcher Stresstyp bin ich?
- Wie kann Stress bewältigt werden? (Strategien, praktische Übungen)

### UMFANG

8 Stunden bei mindestens 10 Teilnehmern

### ZEITEN

dienstags von 18:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Termine und Zeiten können auch auf Wunsch vereinbart werden. Die Seminare finden in den Räumen der BEST-Sabel-Bildungszentrum GmbH statt.

### ABSCHLUSS

Sie erhalten ein Zertifikat der BEST-Sabel-Bildungszentrum GmbH.

### PREIS

60,00 € pro Teilnehmer