



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern

Stressworkshop

in Schweich

27.01.2024

9:30-13:00 Uhr

Stress lass nach....

Jeder kennt Stress, doch eine einheitliche Definition fällt oft schwer. Was ist Stress? Wie wird er verursacht? Wie äußert er sich? Wir fühlen uns in unserem Alltag gestresst, doch wie viel dieses Stresses rufen wir selbst hervor?

Oft heißt es: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt.

In diesem Sinne soll zunächst ein Verständnis für die Entstehung von Stressreaktionen aufgebaut werden. Genauer beleuchtet wird hierbei der Einfluss eigener Einstellungen und Gedanken – ein wichtiger Ansatzpunkt zur Veränderung.

Zudem ist Stressmanagement auch eine Frage des Zeitmanagements. Daher werden verschiedene Ideen für einen gesunden Umgang mit dieser begrenzten Ressource vorgestellt.

Am Ende des Seminars sind die persönlichen Anforderungen vielleicht nicht weniger geworden, aber wie wir diesen begegnen, lässt sich verändern.

Referentin

Dr. Svenja Dockendorf,
Diplom-Psychologin und
Psychologische Psychotherapeutin

 **Pflege Stützpunkt**

 **Haus der Gesundheit**
Trier/Trier-Saarburg e.V.



**RÖMISCHE
WEIN**
Straße
MOSEL ANTE PORTAS



Landkreis Trier-Saarburg



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern

Veranstaltungsort

Niederprümer Hof
Seminarraum (Seiteneingang links am Gebäude)
Hofgartenstraße 26
54338 Schweich

Anmeldung

Anmeldung unter: silvia.engel@trier-saarburg.de
oder telefonisch unter: 0651 715-536 (telefonische
Anmeldung: Dienstag bis Donnerstag, vormittags)
Anmeldeschluss: 22.01.2024
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass Ihre Daten im Rahmen der o.g. Veranstaltung verwendet und gespeichert werden. Diese Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko.

Kontakt

**Fachstelle Gesundheitsförderung und
Prävention des Landkreises Trier-Saarburg**



GESUNDHEIT
gemeinsam fördern

Gesundheitsamt Trier-Saarburg

Dr. med. Gabriele Philippi
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: gesundheitsfoerderung@trier-saarburg.de
Tel.: 0651 - 715 513

Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.

Paula Orlt
Paulinstraße 60, 54292 Trier
Mail: info@hausdergesundheit-trier.de
Tel.: 0651 - 436 22 17

**Weitere Informationen und Termine unter
www.hdg-trier.de und www.trier-saarburg.de**