

EINLADUNG



Bezirksverband Mittelrhein e.V.

Deutsch-Arabischer Workshop für Frauen Umgang mit Stress Samstag, 07. September 2024, von 13-17 Uhr



Hallo!

Sie möchten mehr über das Phänomen Stress wissen und wie Sie damit umgehen können? Wir laden Sie herzlich zu einem Workshop ein.

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmerinnen*:

- welche Funktion Stress hat,
- welche negativen Auswirkungen erhöhter und dauerhafter Stress auf Körper und Psyche haben kann
- was sie tun können, um dem entgegenzuwirken

Inhalte

- Was ist Stress? Wie entsteht er und welche Funktion hat er?
- Wie wirkt sich erhöhter Stress auf den Körper, die Psyche und das Verhalten aus?
- Woran merke ich, dass ich überlastet bin und wie kann ich gut für mich sorgen?

Methoden

- Inputs, Reflexionen und Übungen, die an die Erfahrungen der Teilnehmerinnen* anknüpfen. Starke Praxisorientierung

Zielsetzung

- ✓ Die Teilnehmerinnen* wissen, wie sich erhöhter Stress auf den Körper, die Psyche und das Verhalten auswirkt
- ✓ Sie kennen Übungen, die zum Stressabbau führen und können sie in ihrem Alltag anwenden

Wichtige Infos, bitte beachten

Teilnahme Zahl der TN	Maximal 12 TN Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung arabische-frauengruppe@awo-mittelrhein.de
Sprachlevel	Deutsch A2-B1a
Wo?	In Köln-Ostheim, zentral, sehr gut erreichbar mit KVB (Bahn oder Bus). Parkplätze sind vorhanden. Genauere Adresse nach Anmeldung per Email
Barrierefrei?	Ja (Aufzug)
Kinderbetreuung?	Nein
Kosten	Für Teilnehmende kostenfrei
Verpflegung	Kaffee/Teepause: Mineralwasser, Kaffee, Tee, Kekse



Bezirksverband
Mittelrhein e.V.



Gefördert durch

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen

