

Resilienz im Beruf! Entspannt durch turbulente Zeiten im Berufsalltag!

In diesem Workshop üben wir ganz praktisch mit Stress umzugehen, um mehr Gelassenheit, Ruhe und Leichtigkeit in der Arbeit zu erleben. Wir erproben, wie unser Körper zur Kraftquelle werden kann und wir neues Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten gewinnen können.

Zielgruppe

Frauen, die bereits Erfahrungen mit Arbeitsstress und/oder Burnout gesammelt haben und sich nach mehr Leichtigkeit und Gelassenheit sehnen.

Inhalte des Workshops

- Übungen zum guten Umgang mit Stress
- Den eigenen Körper als Kraftquelle nutzen
- Wieder mehr Selbstvertrauen in unsere Fähigkeiten aufbauen

Der Workshop findet am 18. November 2024 in der Zeit von 15:00 - 17:30 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.

Die Workshopleiterin Katja Lohmann ist Theaterpädagogin und Humortainerin. Sie begleitet seit vielen Jahren Unternehmen und soziale Einrichtungen beim Perspektivwechsel im Umgang mit Stress und Konflikten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç

Tel: 68 97 72 - 10

E-Mail: beratung@inpaed-berlin.de

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,

Ecke Dudenstr., VH 1.OG.

12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg

U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke