

Termin, Ort und Zeit:

• 27. Oktober 2021 in Stuttgart

9.00 – ca. 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 24. September 2021

Bildungszentrum Hospitalhof
Büchsenstr. 33, 70174 Stuttgart
Telefon (0711) 20 68-1 50



Referent:

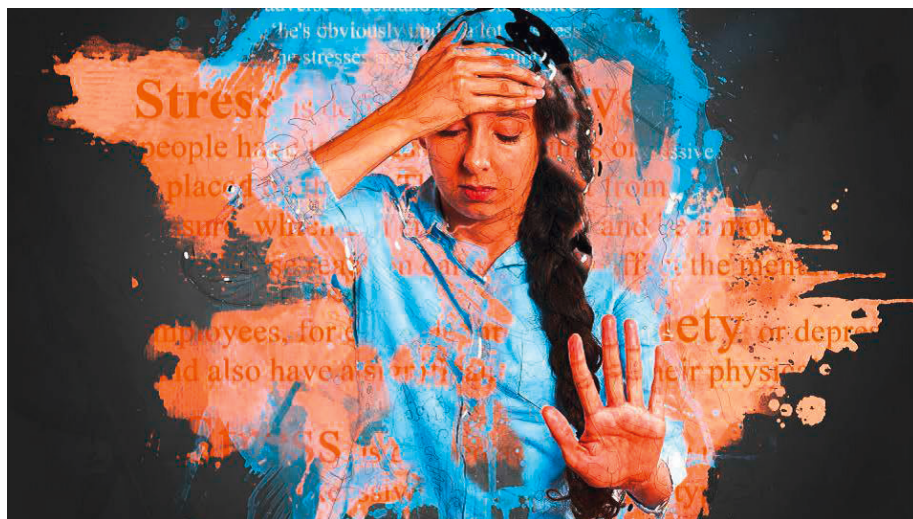
Sascha Kühnau,
Diplom-Oecotrophologe (FH) und Koch für
alle Fälle

Gebühr:

Vorzugspreis für Abonnenten von rhw
management/rhw praxis sowie Mitglieder
im Berufsverband Hauswirtschaft e. V. oder
MdH e. V.

199,- Euro, sonst 239,- Euro.

Preis je Seminar zzgl. gesetzlicher MwSt.!
Seminarunterlagen und Tagungsverpflegung
sind inbegriffen.



Immunisierung gegen Stress im hauswirtschaftlichen Alltag – (wie) geht das?

Was bei dem einen belastender Stress ist, wirkt bei der anderen als lockende Herausforderung, die alle Reserven heraus kitzelt.

Nach kurzer Reflexion über Wesen und Unwesen von Stress werden Werkzeuge vermittelt, wie jede(r) selbst die eigenen Stress-Eigenschaften reflektieren kann. Die Kompetenz, die eigenen Stress-Schalter bewusst zu erkennen und handzuhaben, wird erarbeitet. Anschließend werden Wege aufgezeigt, wie konstruktiv und zielgerichtet in Stress-Situationen reagiert werden kann.

Inhalte:

- Stress allgemein
- mein Stress
- Stress-Schalter
- Handhaben von Stress
- leistungsfähig dank positivem Stress

Zielgruppe:

Ein Seminar für Jederfrau und Jedermann!



Online-Anmeldung, Informationen und alle Seminartermine unter:
www.rhwonline.de/kurse

