



<https://biz.ii/Zu7n>

WORKSHOP: STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Veröffentlicht am 24.08.2017 um 19:44 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Ruhig bleiben, wenn es beruflich turbulent wird:

Achtsamkeit ist eine wirkungsvolle Methode, um Stress zu erkennen und zu bewältigen. Kurze Momente des Innehaltens lassen sich immer und überall finden - und führen nachweislich zu mehr Gelassenheit, einer höheren Konzentrationsfähigkeit und mehr Ruhe im Umgang mit den täglichen Herausforderungen. Grundlagen und Übungen für mehr Achtsamkeit und weniger Stress im Beruf und Alltag vermittelt ein Workshop der Koordinierungsstelle Frau und Beruf der Region Hannover am Sonnabend, 9. September 2017, von 10 bis 17 Uhr. Der Workshop mit der Gesundheitspsychologin Dr. Patricia Vöge findet im Institut für Systemisch-Integrative Therapie und Beratung, Im Werkhof, Schaufelder Straße 11, 30167 Hannover, statt und kostet 30 Euro, ermäßigt 15 Euro. Um schriftliche Anmeldung wird gebeten: Region Hannover, Koordinierungsstelle Frau und Beruf, Vahrenwalder Straße 7, 30165 Hannover, Telefon 0511/616-23542, Fax 0511/616-23549, frauundberuf@region-hannover.de. Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf im Internet: www.frau-und-beruf-hannover.de. Die Koordinierungsstelle Frau und Beruf - ein Projekt gefördert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und aus Mitteln des Landes Niedersachsen, in der Trägerschaft der Region Hannover - begleitet Frauen mit Familie auf dem Karriereweg, beim beruflichen Wiedereinstieg oder bei der Neuorientierung. In vertraulichen Einzelgesprächen werden Frauen zu Fragen des Wiedereinstiegs, der Fortbildung während der Elternzeit oder zur beruflichen Neuorientierung beraten.