



<https://biz.li/3tu8>

BILDUNGSURLAUB: LÖSUNGSORIENTIERTER UMGANG MIT STRESS

Veröffentlicht am 29.07.2019 um 11:57 von Redaktion LeineBlitz

Die Volkshochschule Hildesheim bietet im Pfaffenstieg

4-5 Lösungorientierter Umgang mit Stress vom 25. November bis 29. November jeweils in der Zeit von 8:30 Uhr bis 16:00 Uhr an. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer eigenen Stressoren kennen und entwickeln persönliche Lösungsstrategien, um vielleicht durch nur kleine Veränderungen in Beruf und Alltag, die täglichen Anforderungen leichter zu bewältigen und mehr Zeit für sich zu haben. Sie entwickeln aus Ihren eigenen Ressourcen Ideen, wie sie leichter Ihre Wunschziele erreichen können. Alltagstaugliche Entspannungstechniken ergänzen das Programm. Wer diesen Bildungsurlaub für den Wiedereinstieg in den Beruf oder für eine berufliche Neuorientierung nutzen möchte, wende sich zu möglichen Förderoptionen an die Koordinierungsstelle Frauen und Wirtschaft Hildesheim. www.frauenwirtschaft-hi.de. Anmeldung bei der VHS Hildesheim, Telefon 0 51 21- 93 61 111, 0 51 21 9 361462 oder E-Mail anmeldung@vhs-hildesheim.de