



# Stressmanagement

## Workshop



## Lernziele

- ✓ Ursachen und Wirkungen von Stress erkennen
- ✓ Stressoren definieren und lösungsorientierte Vorgehensweisen entwickeln
- ✓ Gesunder Schlaf, Leben und Arbeiten in Balance
- ✓ Zugriff auf innere Ressourcen erlernen
- ✓ Entspannungsmethoden und stressreduzierende Verhaltensweisen, die im Arbeitsalltag integriert werden können

Termine siehe Rückseite 

Jetzt informieren und buchen unter:  
[www.ihk-projekt.de/stress/](http://www.ihk-projekt.de/stress/)

## Termine und Veranstaltungsorte:

Termine in Frankfurt (Oder):

Veranstaltung	Info	Datum	Preis
Auf Anfrage	wochentags 8 Unterrichtsstunden, 08:30 - 15:30		150,00 €
Workshop	Mi, 08:30 - 15:30	25.11.2020	150,00 €



**Ansprechpartner**

Robert Köppen  
Seminare und IHK-Firmenschulungen  
Tel.: 0335 5621-2211  
Fax: 0335 5621-2001  
E-Mail: koeppen@ihk-projekt.de

**Veranstaltungsort**

IHK-Bildungszentrum Frankfurt (Oder)  
Puschkinstrasse 12b  
Frankfurt (Oder) 15236

Termine in Eberswalde:

Veranstaltung	Info	Datum	Preis
Auf Anfrage	wochentags 8 Unterrichtsstunden, 08:30 - 15:30		150,00 €



**Ansprechpartner**

Robert Köppen  
Seminare und IHK-Firmenschulungen  
Tel.: 0335 5621-2211  
Fax: 0335 5621-2001  
E-Mail: koeppen@ihk-projekt.de

**Veranstaltungsort**

IHK-Bildungszentrum Eberswalde  
Heegermühler Straße 64  
Eberswalde 16225